МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«ПРОСТРАНСТВЕННОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ И МОБИЛЬНОСТЬ»
(10-11 классы специальной общеобразовательной школы
для детей с нарушениями зрения)

Организация факультатива «Пространственное ориентирование и мобильность» осуществляется с опорой на ряд концептуальных педагогических положений:

- в центре процесса обучения находится самостоятельная познавательная деятельность старших школьников с нарушениями зрения; самостоятельное приобретение знаний не должно носить пассивный характер;
- содержание факультативного курса должно предусматривать его применение для решения школьниками разнообразных проблем в окружающей действительности;
- организация самостоятельной (индивидуальной или групповой) деятельности школьников на факультативных занятиях предполагает использование таких педагогических технологий, которые стимулируют раскрытие внутренних резервов каждого ученика и способствуют формированию социально значимых качеств личности;

Методическое обеспечение факультативного курса должно быть построено таким образом, чтобы учащиеся под руководством преподавателя могли осуществлять самоконтроль, самооценку своей деятельности (замена контроля со стороны преподавателя самоконтролем учащихся, является необходимым условием эффективного овладения школьниками материалом факультатива).

Методическое обеспечение включает в себя:

- справочные материалы по предметной области курса: глоссарий, литературные и Интернет источники, список сокращений и аббревиатур, список литературы, электронную библиотеку (варианты статей даны в Приложении 5);
- систему творческих заданий (например, «Макет школы», «Модель транспортного средства», «Презентация самого себя» и др.), эссе, темы рефератов;
- задания для самотестирования и самооценки.

Перед составлением календарного плана факультативной работы тифлопедагогу необходимо выявить интересы, потребности учащихся и скорректировать учебный материал согласно пожеланиям детей.

Стратегия организации факультативной работы (последовательность изучения тем, определение количества часов на ту или иную тему, выбор форм организации деятельности учащихся, ведущих видов работ) может обсуждаться и приниматься за круглым столом.

Групповая форма работы (5 человек) является обязательным условием при решении определенных задач ориентировочно-мобилиторной деятельности (например, обсуждение способов преодоления возможных трудностей при передвижении в пространстве людей с нарушениями зрения) на факультативных занятиях. На групповых занятиях могут использоваться следующие методы и виды работ: беседа (например, «Я и окружающий мир», «Я передвигаюсь дома и на улице», «Чему я в первую очередь хочу научиться на занятиях по пространственному ориентированию и мобильности?»); дискуссия или диспут (например, «Слепота – несправедливость», «Все кругом злятся – следовательно, и я злюсь», «Я инвалид – значит мне все позволено?»); система пластических упражнений (упражнения типа «Цветение розы», «Солнечные лучи» и др.); анализ проблемных ситуаций; экскурсия, работа с афоризмами, деловая игра и др.

Практическое совершенствование ориентировочно-мобилиторной деятельности осуществляется на занятиях, имеющих индивидуальную форму организации (например, «Формирование умений ориентироваться в лесу»), сформированные умения необходимо включать в жизнедеятельность ребенка, приносящие ему радость и удовольствие (например, организация похода в лес и проведения в нем соревнования «Ориентация на местности»).

В Приложении приводятся материалы, которые помогут педагогу понять отношение ребенка к ориентированию и мобильности, определить адекватность (неадекватность) его оценки своей ориентировочно-мобилиторной деятельности. Выполнение учащимися заданий, данных в Приложениях, позволят акцентировать внимание на существенных аспектах деятельности пространственного ориентирования и мобильности и оценить степень владения умениями, необходимыми для самостоятельного изучения пространства и передвижения в нем.

Итоговой формой факультативной работы может быть: олимпиада, викторина, соревнование, оформление тематических альбомов, праздник.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глебов В.С. Ориентировка незрячих в пространстве. – М., 1985.
2. Гудонис В. Основы и перспективы социальной адаптации лиц с нарушениями зрения. - М., 1999.
3. Из опыта ориентировки слепых в московском метрополитене // Сост. Ю.И. Петров, М., ВОС, 1989.
4. Кондратов А.Н. Сделай первый шаг. – М., 1990.
5. Люблинская С.М. Аутогенная тренировка для лиц с глубоким нарушением зрения. - М.: 1984.
6. Петров Ю.И. Организация и методика обучения слепых ориентировке в пространстве. – М., 1988.
7. Сермеев Б.В. Физическое воспитание слабовидящих детей. – М. «Просвещение», 1983.
8. Трудности в общении инвалидов по зрению и пути их устранения // Под редакцией А.Г. Литвака. - М., 1991.
9. Bruce B. Blasch, William R. Wiener, Foundations of orientation and mobility. Second edition. - New York, 1999.
10. Ladyke R.O. Independent orientation and mobility. – New York, 1997.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

СОЧИНЕНИЕ НА ТЕМУ «ПРОСТРАНСТВО И Я»

(примерный план сочинения)

1. Передвигаетесь ли вы самостоятельно в большом пространстве?
2. Что особенно затрудняло вас в пространственном ориентировании?
3. Чему вы научились ранее в процессе обучения ориентированию?
4. Что труднее всего усваивалось при обучении пространственному ориентированию и мобильности в помещении и на улице? Почему?
5. Стала ли трость вашим активным помощником?
6. Какие тифлотехнические средства могут помочь вам в обучении пространственному ориентированию и мобильности?
7. Помогают ли планы, схемы, макеты в овладении пространством и передвижении в нем?
8. Обращаетесь ли вы за помощью к зрячим? В каких вопросах?
9. Ваши пожелания к организации процесса обучения пространственному ориентированию и мобильности на факультативных занятиях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ТЕМЫ СОЧИНЕНИЙ

1. «Почему я пришел на факультативные занятия по пространственному ориентированию и мобильности?»
2. «Чего я жду от занятий на факультативе по пространственному ориентированию и мобильности?»
3. «Как я чувствую себя среди зрячих людей?»
4. «Где бы я хотел побывать?»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

РЕГИСТРАЦИОННЫЙ БЛАНК САМООЦЕНКИ И ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ ОРИЕНТИРОВОЧНО-МОБИЛИТОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ф. И. О._____

Дата_____

Тестируемая деятельность	Оценка			
	субъективная		экспертная	
	до обучения	после обучения	до обучения	после обучения
1. Посещает занятия с желанием				
2. Понимает значимость ориентирования и мобильности				
3. Владеет специально терминологией (согласно требованиям базовой программы)				
4. Владеет навыками обследования пространства				
5. Умеет составлять схемы и планы пространства				
6. Умеет словесно описывать маршруты				
7. Владеет различными способами и приемами работы с тростью				
8. Умеет самостоятельно передвигаться по значимым маршрутам				
9. Владеет способами передвижения при помощи различных видов транспорта				

10. Умеет самостоятельно изучать маршруты различной сложности				

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

«ДНЕВНИК ПЕРЕДВИЖЕНИЯ»

1. Описание функционального зрения;
2. Влияние времени суток на состояние функционального зрения;
3. Влияние погодных условий на состояние функционального зрения;
4. Влияние условий освещения (в помещении на улице) на состояние функционального зрения;
5. Трудности общего характера, возникающие при ориентировании и передвижении в пространстве;
6. Использование оптических и неоптических средств передвижения, основные трудности, возникающие при их использовании.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

АВТОБИОГРАФИЧЕСКИЕ ОЧЕРКИ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

М. ИСМАИЛОВ

А мне помогает звук

Я начал вырабатывать навыки пространственной ориентировки еще в дошкольные годы. Вначале мне очень помогало цоканье языком, с помощью которого я получал информацию о препятствиях на пути. Позднее я незаметно перешел на ориентировку по стуку каблуков обуви. Но главную защитную функцию все-таки выполняли руки, которые я при передвижении держал перед собой. В шестом классе я научился щелкать пальцами, подражая некоторым своим товарищам. Сначала просто щелкал, затем незаметно применил это в ориентировке. Тогда я уже ходил уверенно, быстро. Щелчки звучали намного четче цоканья и лучше помогали при определении препятствия. Все было хорошо, пока не появились на пальцах кровавые мозоли, да и рука стала быстро уставать.

В десятом классе мне случайно попалась жестяная баночка из-под вазелина. От нечего делать я надавил на нее и услышал глухой щелчок. Я добился максимального звука и стал щелкать. Решил применить это при ориентировке. Закрытая баночка не давала четкого щелчка. Попробовал щелкать одной крышкой. Эффект превзошел все ожидания. Щелчки получались четкие и по необходимости с любой частотой. Тогда-то и стала мне доступна быстрая ходьба. Я обрел уверенность. Варьирование частоты щелчков позволяло контролировать мое местонахождение относительно окружающих предметов. Чем быстрее ходьба, тем громче и чаще щелчки. Чтобы не утомлять внимание, незаметно для себя щелкаю сериями, по три-четыре щелчка в каждой, длинными очередями, стук колес поезда имитирую короткими очередями. Если щелкать монотонно, то ощущение притупляется.

В поле, на лугу я ориентируюсь с помощью хлопков или свиста, имитируя сову. Такой низкий свист далеко распространяется, давая мне знать о наличии скал, обрывов. С помощью хлопков с интервалом примерно в 1 секунду я распознаю дальние объекты, с помощью щелчков - ближние. В сельской местности я определяю наличие столбов электропередачи даже на расстоянии пятидесяти метров.

Любой объект отражает звук. Степень отражения звука в первую очередь зависит от размеров объекта, его цельности, от уровня его нахождения над землей, направленности источника звука на объект, его мощности, удаленности, наличия посторонних шумов и т. д. Моя баночка дает информацию на 3-4 метра до объекта. Чем дальше объект, тем дольше идет эхо. Важную роль играют громкость и четкость звука.

Шум – мой враг. При большом шуме полагаюсь, в основном, на трость, снижая темп ходьбы, Баночкой определяю объекты, недосягаемые для трости, а тростью - при

неспособности баночки пересилить шумы. У меня и трость служит генератором, но звук от нее слабый, информация скудная.

Использование одновременно баночки и трости зависит от различных ситуаций. Даже когда иду по знакомым местам, все равно щелкаю, – страхуюсь. Так я придерживаюсь прямолинейного движения.

Много было сказано о "шестом" чувстве слепых. Думается, никаких загадок нет. А есть хорошо развитое слуховое восприятие, реакция чувствительных участков кожи на разность температурных колебаний. Препятствия на расстоянии чувствуют и зрячие с завязанными глазами, но слуховое и температурное восприятия у них слабо развиты, так как не имеют практического применения.

В слуховом восприятии для меня играют роль: мое дыхание, звук шагов, речь, посторонние шумы.

Применяемая мной баночка из-под вазелина слишком примитивна. Бесспорно, для эффективного и правильного овладения навыками пространственной ориентировки нам нужен хороший, надежный электронный помощник – источник, издающий четкие звуки разной громкости, определенной направленности и частоты, Прибор должен быть удобным, малогабаритным и эффективным в эксплуатации.

Н. ИВАНОВ

Так я начинал

Детство я провел в деревне (Зыбино Калининской области), зрение потерял в пятилетнем возрасте. Но и теперь, спустя десятки лет, я как сейчас помню каждую деталь местности, где жил, весь план своей усадьбы, расположение каждого предмета в избе, всех построек в огороде, всех деревенских дорог и т. д. Это я объясняю не только памятью, но и тем, что сам принимал активное участие во многих сельскохозяйственных работах: носил из колодца воду, поливал огород, полол грядки, помогал убирать сена, теребил лён, копал картофель и т. д. Хождение в течение лета босиком способствовало большему запоминанию всего окружающего.

Пользовался ли я в то время тростью? Сразу отвечу: даже не имел о ней никакого представления. Был случай, когда домашние попросили меня сходить к брату за полтора километра в поле, где он бороновал пашню. Там я ни разу не был. Однако, только по устному рассказу – как пройти, я сумел это сделать, несмотря на то, что пришлось идти через речку. Босые ноги помогли мне хорошо разобраться во всех оттенках дороги (пыль, обочина, трава и т. д.). Таких ситуаций в жизни было много.

Нелегко осваиваться на новом месте. Так было со мной, когда я начал учиться в школе г. Торжка, а спустя три года – в школе-интернате г. Москвы. Надо отдать должное школьным товарищам, которые всегда и во всем мне помогали. А какую испытываешь радость, когда снова обретаешь прежнюю уверенность, начинаешь чувствовать себя в новых условиях, как в родной стихии!

В школьный период, да и позднее, учась в пединституте, я по-прежнему не пользовался тростью. Я не привык к ней с детства, и она казалась мне лишней, к тому же сказывалась бесшабашность молодости. Но что греха таить, иногда возникали нежелательные ситуации, например, когда я провалился в люк и сел на спину рабочему, ремонтировавшему канализацию.

Стоит ли ругать школу за то, что она не учит ребят пользоваться тростью? И да, и нет. Нет – потому, что с детства человек должен окрепнуть и сложиться физически, чему свободные движения во многом помогают. А трость, что ни говори, сковывает движения. Кроме того, привыкнув к ней, в отдельных случаях значительно утрачиваешь уверенность в себе, опасаешься ходить без трости. Да – потому, что человеку, лишенному зрения, без трости обойтись невозможно, если он не хочет быть постоянно зависимым от кого-то. Поэтому, хотя бы периодически, школа должна приучать ребенка к трости.

Какую трость предпочесть? Складную или нескладную? Вопрос этот не праздный. Я бы ответил так: все дело в привычке, кому какая подходит, кому какая нравится. Я почему-то не сторонник складных тростей – просто привык к нескладной, с нею чувствую себя гораздо увереннее. Неплохо, если такая трость имеет на ручке крючок – подолгу ожидая на остановках троллейбус или автобус, можно повесить на него тяжелый портфель или сумку.

Пользоваться тростью я стал после окончания пединститута, в период работы учителем в средней школе (село Макушино Курганской области). Она стала мне необходима – новая местность, непролазная грязь после дождей, снежные заносы зимой. Много раз она оказывала мне неоценимые услуги. Например, возвращался я как-то из г. Кургана в село Макушино. Расстояние от станции до села – три километра. Расспросив людей, как пройти до села, я, держась обочины дороги, без всяких затруднений вернулся в село.

Теперь несколько слов об окружающей среде. Хочу выделить три фактора: звуковой, рельефа местности и реакции окружающих людей. Еще в детстве, зная голоса всех деревенских петухов, я мог определить по их пению, мимо чьего дома прохожу. В нашей деревне у двух овинов были небольшие рощицы. В ветреную погоду по шуму деревьев я мог безошибочно определить, когда мне повернуть с дороги в сторону своей усадьбы. По блеянью овец я узнавал, что гонят стадо с выгона, брал кусок хлеба, выскакивал во двор, раскрывал ворота и становился сбоку от них в глубине двора, так, чтобы пробегающие овцы хватали хлеб и бежали дальше во двор.

В условиях насыщенного шумами города звуковой фактор особенно важен. И не только при переходе проезжих дорог. Даже идя по тротуару, я слежу, не появится ли автомашина из ворот или не пройдет ли по тротуару снегоочиститель, поливальная машина и т. д. Отрицательное действие на меня оказывают слишком большой шум на улице и слишком широкие тротуары, где мало удобных ориентиров.

Надо согласиться с теми товарищами, которые писали и пишут о влиянии на ориентировку отраженного звука, например при определении расстояния от тебя до стены или до стоящей у тротуара машины. В этих случаях немаловажное значение имеет также кожно-осязательное восприятие чувствительными участками кожи лица.

Нельзя недооценивать и рельеф местности не только в незнакомых местах, но и хорошо известных. В школе слепых г. Торжка зимой, когда вечерами воспитатели читали старшим ребятам книги, мы, несколько ребят, брали санки и шли кататься с горы к реке Тверце. Ориентирами нам служили: высокая каменная стена справа и вал времен Ивана Грозного слева. И, наконец, о реакции людей в различных ситуациях. Если даже на знакомом пути кто-нибудь изъявляет желание проводить или помочь обойти непредвиденное препятствие (машину, канаву, сугроб), я никогда не отказываюсь. Особенно, если перехожу дорогу с напряженным транспортным движением. Но бывают и нежелательные ситуации. Они, правда, очень-очень редки. Ты идешь, знаешь хорошо дорогу, ни о чем не беспокоишься. И вдруг встречный человек говорит: "Идите прямо!" или: "Держитесь бровки!" и т. д. В таких случаях почему-то часто сбиваешься с пути и не можешь идти дальше так, как уже привык.

Н. ФОМИН

Лиха беда начала

Я потерял зрение в 1944 году, когда мне было десять лет. В начале моей новой жизни сидел дома или бабушка водила меня в церковь. Это и было причиной, побудившей меня учиться ходить самостоятельно.

Когда приходила ночь, я выходил во двор. Так постепенно изучал двор, улицу, дорожку к речке, колодцу, дому товарища. Ходил по улицам села осторожно и медленно. Рядом бежала моя дворовая собака. Но тогда я не знал, что собака может быть поводырем. Бродил по улицам, у речки без всякой посторонней помощи и мне казалось, что я вижу

избу, деревья, кусты, заборы, камни, лежащие вдоль дороги или тропы, телеграфные столбы и все прочее. Мне все так четко виделось, и я шел к чему хотел.

Должен признаться, что не всегда все было гладко. К примеру: сижу на крыльце и "вижу" корыто у погреба. Иду к нему, а на пути, как нарочно: то собачья миска, то тазик – все это гремит, звенит. Но направления не теряю, иду до корыта. Нахожу, от него – к погребу, а там к собачьей будке. Каждый раз запоминаю, где что стоит, умозрительно вижу. Смело иду, спотыкаясь о предметы, которые в моем "поле зрения" не могли видеться. Постепенно изучал местность. Вся надежда была на умозрительную память, которой и сейчас пользуюсь. Достаточно хорошо расскажут о местности – и я смело пойду туда, куда нужно.

Когда я бродил по улицам, не знал, что за мной следит человек, которому не спалось по ночам. То был наш сосед Петр Фомич. Однажды он меня подозвал, усадил на скамейку рядышком, положил руку на голову, сказал: "Вижу, у тебя большая тяга к жизни. Стараешься не жалея сил. Я в двадцатые годы работал грузчиком на мельнице. Моим напарником был слепой. Физически он был крепким мужчиной. Я с ним работал легко. Другие отказывались работать с ним, боялись. А жить-то человеку надо! Сначала работали осторожно, потом смелее, а в последующие годы я с ним так сработался, что не замечал его слепоты. На работу его водила жена, мать, брат или сестра. Однажды к нам в село пришел слепой, нищенствовал. Встретились они. Пришелец пожил у него на квартире с месяц, потом ушел. А наш односельчанин стал приходить на работу сам. Мы его спросили: "Когда же ты научился такой премудрости?" Он, улыбаясь, сказал: "Когда вы спали". Скажу и я тебе, как он ходил. В руке всегда была тонкая палочка, идя по дороге или по тропе, он слегка касался обочины. Помнил повороты, кусты и прочее. Ходил быстро, уверенно. Узнавал людей по походке. Кто с ним молча здоровался, узнавал по рукам. Был внимательным, слушал голос человека и понимал по интонации, у кого какое настроение. Тебе советую, сынок: бери в руки прутик и, как бы играясь им, слегка касайся обочины. Таким образом, ты будешь чувствовать себя свободно, уверенно и независимо от своих дружков".

Послушавшись его совета, я стал жить по-новому. Должен сказать, что с прутиком в руке я хорошо освоился. Стал водить быстро, бегал с ребятами. В сельской местности ориентиром было все: изгибы дороги, повороты и ширина разных троп, эхо.

Сколько ушло на все это времени, не знаю, не зато хорошо помню день, когда бабушка сказала: "Коля, пошли в церковь". Я выбежал из избы и побежал на край села. То была моя победа. Первая, на всю жизнь утвердившая мое существование. С тех пор я хожу, езжу, не зная затруднений. Хожу по улицам Куйбышева свободный, независимый от кого-либо.

В 1946 году весной из Отдела народного образования прислали письмо: "Немедленно направить в город Кировоград в школу для слепых". В августе меня привезли в школу, где взяли без всяких проволочек. Началась школьная жизнь.

Тяжелыми были послевоенные годы. Наша школа в то время занималась подбором кадров: воспитателей, нянечек, медсестер, учителей – зрячие были, а незрячего взяли с предприятия общества слепых. Он нас обучил читать и писать по системе Брайля, ходить самостоятельно. Его звали Михаил Добровольский. Он дал нам путевку в жизнь. Уже взрослыми стали, с сединой в волосах, а его, первого, всегда вспоминаем.

Мы, мальчишки, с первых дней начали все изучать. Школьное здание – одноэтажное, большое. Облазили все углы, веранду, окружавшую школу с южной и западной стороны. Две лестницы, ведущие с веранды во двор. Прачечную, подвалы – в одном была столовая, в другом – хранилище овощей. Двор был большой, неблагоустроенный.

Весной 1947 года завезли кирпич, и вся школа благоустраивала двор. Вдоль заборов разбили клумбы, поставили турник, под ним – яма, заполненная опилками. В середине двора проводились занятия по физкультуре, игры, занимались шагистикой с расчетом

слушать впереди идущего, не выходя из строя. Физкультурой занимались в любую погоду. Закаляли нас для будущей жизни.

Я расскажу о своем футболе. Когда в стране футбол был особенно популярен, нам, мальчишкам, не имеющим зрения, тоже хотелось играть. Но как? Вопрос был не из легких. Думали, гадали. Кому-то пришла такая идея: а что, если в камеру бросить несколько высушенных горошин? Купили настоящий мяч, в камеру протолкнули пять или семь горошин, накачали, зашнуровали покрышку, и мяч готов. При ударе раздавалось шуршание, а нам того и надо было.

Команда – шесть человек: вратарь, два защитника, три нападающих. Сначала игра у нас была – бить рукой. Ставим мяч, одна рука его слегка придерживает, а второй бьешь, сколько есть силы. Вратарь бьет защитнику, тот – нападающему, а те в свою очередь – противнику. Размер поля – длина 20 м, ширина 5 м. Никакого движения на поле не было. Цель игрока – не выпустить за пределы площадки мяч. Если мяч оказывался за площадкой, его подавали вратарю, и тот начинал игру. Потом стали играть ногами, Нужна была подвижность. Были свои правила игры, никем не писанные. Был судья, назначавший штрафные удары – семь метров.

Очень старательно нас готовили к самостоятельной жизни: учили пришивать пуговицы, гладить брюки, рубашку, содержать в порядке одежду, чистить ботинки, красиво завязывать шнурки, галстук. Работать с инструментами: молотком, ножом, напильником, ножовкой, отверткой и т. д. Старшеклассников обучали, как пилить и колоть дрова, разжигать уголь в печи, стирке носовых платков и носков и пр.

Если по зданию и во дворе мы передвигались свободно, то на улицах города нужно было ориентироваться иначе. Это требовало повышенного внимания, дисциплины, самоорганизованности и умения вовремя среагировать на неожиданное обстоятельство. Нам всегда говорили: "Хорошо чувствуйте под ногами путь, какой бы он ни был. Отличным помощником в пространственной ориентировке будет ваше лицо, которое хорошо ощущает звуковые тени, отраженные от зданий, деревьев, столбов и т. д. Не забывайте про солнце, направления: юг, север, восток, запад – они тоже ваши помощники".

Город маленький, тихий. Мы ходили свободно. Движение медленное, спокойное. Оно и понятно: машин мало, а лошадки помехой не были. Вот так мы и жили. Шесть лет учебы пролетели незаметно. Меня вместе с несколькими товарищами направили на работу в Донецк на УПП. Там рабочие нам подсказали: "Без трости нельзя ходить. Берите трость в руки, с нею будет надежнее". Не вняв этому совету, ходил без трости, пока не попал под машину. Обошлось благополучно. Но с тех пор я не расстаюсь с тростью.

Ю. ЛЕРНЕР

С детства учись самостоятельности

Я уверен, что не найдется ни одного человека, который не хотел бы обрести в жизни максимальную самостоятельность. Особенно это касается людей с нарушениями органов восприятия окружающего мира.

Но обретение самостоятельности – чрезвычайно сложная задача. Тем более, что в этом деле каждый приспосабливается по-своему. И совсем не случайно в последнее время в системе ВОС все больше внимания уделяется вопросам реабилитации незрячих, приобретению ими максимальной самостоятельности. Это актуальная, жизненно важная проблема.

Да и в периодической печати теперь очень много говорится о школах восстановления трудоспособности слепых, о различных технических средствах, помогающих им в ориентировке на улицах, на производстве, в быту.

Жизнь сложна и многообразна. Ни одна ШВТС, естественно, не научит слепого идеально ориентироваться в окружающем пространстве. И невозможно создать технические средства облегчения ориентировки на все случая жизни.

Мне хотелось бы поделиться опытом обретения самостоятельности. Он позволяет утверждать, что самое главное здесь – умение выделять в окружающем пространстве естественные ориентиры. Кстати, это не так уж и сложно" как может показаться на первый взгляд. Я не проходил курса реабилитации в ШВТС из-за отсутствия слуха. Все знания об этой школе и ее работе почерпнул из журнальных статей и из замечательной книги А.М. Кондратова "Восстановление трудоспособности слепых". Реабилитировала же меня жизненная практика.

Нельзя сказать, что здесь шло все гладко, без синяков, но, как говорится, терпение и труд все перетрут. Необходимость в самостоятельном передвижении возникала очень часто: то внезапный вызов куда-либо, то по какой-нибудь причине не пришел сопровождающий... Вот здесь-то мне всегда помогают наблюдения, которые я делал и делаю, находясь с сопровождающим.

Естественно, родные, близкие и знакомые эти эксперименты отнюдь не приветствовали, и мне приходилось проявлять упорство в достижении своих целей. Тем более, что благоприятные случаи представлялись не так уж и редко.

Главное правило, которое я для себя усвоил в самом начале – выезжать или выходить по нужному маршруту заранее, имея в запасе время – полчаса или час. Это для того, если по дороге произойдут непредвиденные задержки. Ведь слепому, а тем более слепоглухонемому в таких случаях бывает много сложнее, чем обычному человеку. Да и ходить мне нужно всегда с умеренной скоростью. Придя «по назначению», я в оставшееся время отдыхаю, обдумываю предстоящую работу.

Едва ли не одной из самых больших трудностей для человека, потерявшего зрение, бывает тот момент, когда ему приходится взять в руки белую трость. До сих пор не так уж редко встречаются люди, которые думают, что белая трость в их руках – признак неполноценности. Особенно это касается молодежи. Надо обязательно преодолеть психологический барьер и пользоваться белой тростью. Прибегать к ее помощи следует на самых первых стадиях самостоятельного передвижения, особенно, когда идешь по улице. Не всегда вовремя заметишь приближение машины. Зато водитель сразу обратит внимание на человека с белой тростью, все поймет и примет необходимые меры предосторожности. Да и окружающие всегда придут на помощь человеку с белой тростью, и это – опять же признак того, что люди стремятся подчеркнуть не неполноценность незрячего, а проявление самой искренней человеческой доброты и понимания.

Итак, будем считать, что психологический барьер преодолен. Что теперь делать? По нужным маршрутам всегда несколько раз надо пройти с сопровождающим. При этом необходимо отметить для себя все возможные ориентиры: рельеф местности, встречающиеся на дороге предметы – деревья, скамейки, кусты, клумбы, урны и т. д. Если есть остаточное зрение, то надо заметить и цветовые признаки. Только после этого можно отправляться в путь без сопровождающего. И, конечно же, всегда помнить: сам собой ни один навык не приходит. Все они приобретаются в упорнейшем труде.

А. ЗОЛОТАРЕВ

Используя весь арсенал

Зрение свое терял я медленно и в слепоту вживался постепенно. Но надо было приспособиться ко всем и ко всему, чтобы не быть иждивенцем в семье. Что же для этого надо слепому человеку? Смелость, уверенность в себе, любознательность и труд. У слепого отнято только одно чувство – зрение. И если остальными чувствами активно пользоваться, то они также активно развиваются. Весь мир вокруг нас не молчит, он с нами разговаривает голосами улицы, шумом деревьев, тишиной, громом.

По голосам мы узнаем наших родных и знакомых. В сказках Андерсена разговаривают даже неодушевленные предметы. А мы, будучи у себя дома, хорошо знаем, что сейчас проскрипело – дверца серванта или гардероба, чем гремит мать на кухне –

кастрюлей или тарелками. Безошибочно различаем на слух, какой транспорт прошел мимо – трамвай или автобус.

Идет по улице незрячий. Казалось бы, нет ему нужды стучать палкой, а он постукивает, эхо ловит: ему дверь нужна его дома, школы, предприятия или какого-либо учреждения. Я вырос в селе. Знал, чьи скрепят ворота, чей кричит петух, по походке узнавал своих друзей. Благодаря осязанию мы в своем воображении воссоздаем образы предметов. Я в своей жизни встречался со многими людьми, но знакомство с тремя незрячими особенно ярко запечатлелось в моей памяти: с пчеловодом из южной Якутии, садовником из Воронежа, сапожником из Москвы – это прекрасные мастера своего дела и счастливые люди. Я завидовал их умению ориентироваться в пространстве и тонкости их осязания.

Немалую роль играет и обоняние. Если им умело пользоваться, то это большое подспорье в ориентировке. По запаху мы, идя по улице, отмечаем на своем пути булочную, столовую, парикмахерскую, аптеку. Весной нас волнует таяние снега, цветение деревьев и трав. Летом – запах спелой ржи, покосов, близость реки... Эти ароматы я воспринимаю, как образ Родины.

Природа наградила человека еще одним чувством – его называют шестым. Идя по улице, мы ощущаем предмет, стоящий на пути или сбоку от нас, на расстоянии двух-трех метров – мы чувствуем его кожей лица. Однако не всякий незрячий обладает такой способностью. Выработать ее можно. Но для этого необходима упорная и длительная тренировка. Кстати сказать, тренировка является главным и основополагающим условием для выработки навыков пространственной ориентировки. Но если мы будем знать только теоретические основы самостоятельного передвижения в пространстве и не станем подкреплять их ежедневными, ежечасными практическими занятиями, мы не постигнем секретов самостоятельного передвижения по улицам и в помещении. Овладение навыками пространственной ориентировки само собой подразумевает постоянный кропотливый труд, тонкую наблюдательность, аналитичный разбор различного рода ситуаций и проверку, проверку на личном опыте.

В. ПОДАРУЕВ

В мире пятен и теней

В молодости я стеснялся своей слепоты. А чтобы взять палку, да ни за что! Полагался на остаточное зрение. Набивал шишки, блуждал, однако трость в руки не брал. Но вот один случай научил меня.

У нас на УПП работал Владимир Третьяков, совсем без зрения, а ориентировался и ходил по городу великолепно. Не помню, что нам взбрело в голову, но мы решили устроить соревнование: кто быстрее доберется от предприятия до автобусной остановки. Он пошел первым и крикнул: "Догоняй!" Я бросился за ним. Надо заметить, что возвращались мы со второй смены в двенадцатом часу ночи. Днем я еще кое-что видел, впотьмах же – кроме огней, ничего. Но маршрут знакомый, не то что улицы, каждая выбоина в асфальте известна.

Идет мой товарищ впереди, почти бежит, только палочка "говорит". Я – следом. Один квартал, второй, а настичь не могу. Прибавил шагу, и на полном ходу врезался в человека. Моему другу уступали дорогу, а я шел без трости и трудно было определить, что слепой. Я помчался дальше – пари еще не проиграно, надо догонять. Дистанция же кончается, уже железнодорожный переезд, а за ним – остановка автобуса. Я ускорил шаг и только разогнался – бац! Врезался лбом в шлагбаум. Ушибся и, конечно, безнадежно отстал от соперника. С тех пор я вооружился тростью, правда, брал ее лишь в вечерние прогулки.

Сейчас, по прошествии времени, даже не знаю, как это назвать: то ли ложной стыдливостью, то ли нежеланием признавать себя слепым. Так или иначе, но страдал я изрядно, и не я один. Мой товарищ по работе примерно с таким же зрением тоже вначале

не признавал трость. Выйдем с ним из цеха и ждем "проводника": идти надо было по огромному пустырю в рабочий поселок. Из слепых только мы жили там. И вот, стоим, курим папироску за папироской, караулим человека, идущего в поселок. Дождались – и за ним. Вокруг нас был мир из пятен и теней, и уже воображение дорисовывало, что это дом, столб, а это человек. Нередко воображение подводило: спрашиваешь номер автобуса – оказалось у столба, перепрыгиваешь канаву, а это всего-навсего тень от ствола дерева.

Пришлось выдержать целую серию приключений, пока окончательно не подружился с тростью. А произошло это через очередное происшествие. Иду как-то домой, тротуар ровный, хорошо знакомый, поэтому и шагаю уверенно. Вдруг – бах! – канализационный колодец. Мне повезло: отделался сильным ушибом, а ведь мог руки, ноги переломать. И с тех пор решил: довольно по-глупому и без всякой надобности рисковать – без палки ни шагу!

Теперь сам удивляюсь: как это я мог обходиться без трости? А скольких неприятностей избежал! И люди стали чаще помогать, сразу видят – слепой идет. Промахи и сейчас случаются, но намного реже. А главное, передвигаюсь я теперь спокойнее, без того напряжения, когда всматриваешься в дорогу и шарахаешься от всякой тени. Остаток зрения и палка отлично дополняют друг друга. При росте 171 см я пользуюсь складной тростью длиной 120 см. При ходьбе не стучу по дороге – веду трость впереди себя, а где тротуар ограничен, прощупываю тростью его кромки. Для лучшего скольжения стал применять совет одного из авторов "Советского школьника" Б. Мещевцева: на конец трости надеваю полиэтиленовую пробку. По мере износа пробку меняю, а наконечник остается неповрежденным.

Пришлось свою палочку-выручалочку и еще усовершенствовать. Раньше у моих тростей часто ломались ручки. Я заменил пластмассовый стержень на металлический. На одном его конце крючок для закрепления резины, на другом резьба, на которую навинчен эбонитовый шарик диаметром 4 см. Трости нужной длины я не мог найти, поэтому взял одно звено от, другой трости и удлинил ту, с которой хожу.

Да, к трости я привык и теперь без нее не представляю своей жизни. Поэтому тем молодым людям, у которых слабое зрение, хочу посоветовать: не стесняйтесь белой тросточки, а поскорее возьмите ее на вооружение.

А. ЛАПШИН

Поездка

Куда бы я ни отправлялся по своим ежедневным делам, моя дорога начинается не от двери квартиры и не от двери лифта, выйдя из которого я могу шагать без всякой опаски, а от двери подъезда, потому что буквально в трех шагах от нее может стоять грузовик или же легковая машина.

Выйдя из подъезда, я ступаю два неширокихх шага вперед и круто сворачиваю влево, чтобы попасть в пространство между скамейкой, повернутой вдоль стены подъезда и, возможно, стоящей машиной. Несколько осторожных шагов, и я оказываюсь на асфальтовой дорожке, вдоль которой буйно разрослись кусты акации. Идти по этой дорожке приятно, но она короткая, всего каких-нибудь пятнадцать метров, и выводит она на тротуар, на оглушительно шумную улицу.

Поворот налево... Пройти в этом шуме мне нужно немного. Но как пройти прямо, не виляя по тротуару из стороны в сторону? Впрочем, для меня это не вопрос. В правой руке у меня тросточка. До этого момента я просто нес ее, не прикасаясь к асфальту. Теперь я двигаюсь вдоль левого бордюра и легко, без нажима веду по нему тросточкой, контролируя тем самым свое положение в пространстве.

Еще раз налево... И вот я в десяти метрах от автобусной остановки. Но эти десять метров – мостовая. Машины идут не густо, и перейти ее можно было бы легко, без всякого риска, если бы не рев тяжелых грузовиков, которые почти беспрерывно проносятся по пересекающей улице. Этот рев заглушает тихие шумы и можно не

услышать, как слева или справа вывернется легковая машина или даже автобус. Я останавливаюсь на краю тротуара и прислушиваюсь. Машин прямо передо мной как будто нет, но слева, издалека доносится гул. Должно быть, это идет автобус. За ревом грузовиков трудно определить, насколько он близко. "Пережду!" – решаю я.

Десять лет назад я не боялся переходить в одиночку даже самые шумные улицы. Откуда бралось это желание рисковать? От молодой бесшабашности, что ли? Или хотелось как-то утвердить самого себя?.. Теперь я стал осторожнее и о тех бросках сквозь сплошные потоки транспорта вспоминаю с улыбкой и с запоздалым страхом. Любовь к безудержному риску прошла. Ведь Я уже в ответе не только за себя. Или, может, осторожность – это просто свойство возраста?! Теперь, если я хоть чуть засомневаюсь, что перейду улицу благополучно, жду помощи прохожих.

Но улицу у своего дома я перехожу сам. Во-первых, наш район малолюдный, и, кто знает, как долго пришлось бы мне ждать помощи. Во-вторых, нет-нет и случаются короткие затишья, и тогда можно идти безбоязненно.

Мимо меня с каким-то характерным пришлепыванием и уханьем проходит автобус. Я стою еще несколько секунд, потом делаю шаг на мостовую. Быстрее!.. Быстрей!.. Быстрей!.. и – хоп!.. Я на противоположном тротуаре, на автобусной остановке.

Подходит автобус. Я поднимаюсь в него и стараюсь сразу определить, много ли в нем народу. Когда автобус полупустой, то как-то звонче урчит мотор, яснее различаются голоса пассажиров, да и воздух в автобусе как-то свежее, прохладнее.На этот раз народу немного. Значит, можно сесть, не дожидаясь приглашения. Я прохожу в глубину автобуса. Как бы угадать, какое место свободное! Ведь может выйти так, что кругом будут пустые сиденья, а я ринусь на занятое. Кто-то поспешно вскочит... И я смущенно пробормочу:

– Ничего, ничего! Не беспокойтесь!

А вскочивший тут же смущенно ответит:

– Садитесь! Мест полно. Я присяду.

Можно, конечно, проявить норов и ринуться к сидению. Но где гарантия, что и оно не занято? Так можно проноситься из конца в конец автобуса. Поэтому лучше сесть сразу, не умножая своей неловкости. А человек, спугнутый с места, пересядет, и происшествие исчерпано.

...На этот раз все проходит без заминок. Я угадываю незанятое сидение, сажусь к окну и сижу, пока водитель не объявляет:

– Станция метро...

Два метра – колонна... Два метра – колонна... Я иду вдоль колоннады. Справа в трех шагах от меня – край платформы. Слева – тоже. Правда, это далеко метрах в двенадцати. Отрываться от колоннады нельзя – опасно. Можно потерять чувство пространства, и тогда шагая вперед, начинаешь отклоняться влево, влево...

Только бы не попался сердобольный прохожий! Схватит под руку, выдернет на середину и скажет:

– Тут идти лучше, просторнее...

Сообщив это, прохожий по своему обыкновению исчезнет, а я медленно с опаской буду возвращаться на прежний путь. Колонны тоненькие, стоят редко. Набрести на колонну не так просто...

Когда-то я ходил по станциям метро раскованно, не сосредотачивая на ходьбе внимания. Кончилось это тем, что однажды я едва не свалился на рельсы. Не пойму до сих пор, почему я не сделал того шага. То ли предостерегающе дохнуло снизу промозглой сыростью, то ли лицом ощутил перед собой пустоту, то ли слишком прямо на меня катился грохот поезда – но вдруг я остановился. Я стоял на платформе, а инерция тянула меня вперед, а я начал медленно раскачиваться: вперед – назад, вперед... А поезд уж ворвался на станцию, и упади я... Но я не упал. Я отступил шаг назад, и тут ко мне подскочила дежурная. Она обхватила меня за плечи и, не отпуская, все твердила:

– Господи!... Господи!...

Потом мне целый год снился накатывающийся грохот поезда и это медленное балансирование на краю платформы.

Два метра – колонна... Два метра – колонна... Я иду мимо, не задевая их. Я ощущаю колонну на расстоянии, лицом. Мрамор более теплопроводен, чем воздух, и от колонны как бы веет холодком. Узкая полоса холода, потом – промежуток, опять полоса холода... Но вот я, должно быть, слегка отклонился влево. Тут должна стоять колонна, но я не улавливаю холода. Тогда я тихонько стукаю по платформе тросточкой. Звук получается нечеткий, как бы придавленный. Значит, все в порядке: колонна рядом. Еще несколько шагов, и я останавливаюсь. Как раз сюда должен подойти хвостовой вагон поезда. Вхожу в вагон и сажусь на диванчик. Теперь можно позволить себе расслабиться. Складываю тросточку и засовываю в карман плаща. Я всегда хожу с ней, хотя пользуюсь редко. Не стучу, не везу впереди себя, а просто несу ее в руке. Она для меня как талисман, дающий уверенность при ходьбе.

Но иногда тросточка необходима. Например, я знаю, что сейчас кончится тротуар. Остался шаг, может, два. Чтобы не оступиться и не ощупывать край тротуара ногой, я пускаю в дело тросточку. Это надежно и вполне респектабельно.

Я выхожу из вагона и ступаю пять шагов вперед. Затем – поворот налево. Теперь мне предстоит самое сложное: идти вдоль платформы. На этой станции она довольно узкая, поэтому движение должно быть точно сориентированным. В сущности, пройти нужно немного: метров тридцать. Но на этой платформе плохо с ориентирами. Есть колонны, но они стоят на широких низких капителях. Близость капители нельзя как-то уловить, но зато об нее легко споткнуться.

Я медленно иду по платформе, стараясь держаться середины людского потока. Люди, обгоняющие меня или идущие навстречу, – единственный достаточно надежный ориентир. Ничего, что меня беспрерывно толкают, ничего, что я одному, другому наступил на ногу! Ничего!... И вдруг поток обрывается. Что это? Я свернул в сторону? Или просто схлынула волна? Внимание!... Радость ли плещется в душе, пустота ли сосет сердце – забудь! Осчастливила ли прекрасная мысль – отстрани! Все внимание – на ходьбу. Метр... еще метр... На меня наскакивает человек, очевидно, в рассеянности. Значит, иду я правильно. Еще метр. И вот они, ступеньки.

Я перехожу на другую станцию. Уверенным шагом я прохожу станцию из конца в конец. Здесь идти безопасно. Центральный вестибюль отгорожен от путей квадратными двухметровой толщины колоннами, и если меня поведет в сторону, то я всего лишь плечом или рукой задену одну из колонн, а это не так уж страшно. Левой щекой я ощущаю холодноватую тягу ветерка. Это очередной проход к поездам. И я сворачиваю в него. Справа, издалека слышен нарастающий грохот.

Я вхожу в вагон и делаю три неширокие осторожных шага вперед. В поездах на кольцевой линии я люблю стоять, прислонившись к противоположной наглухо захлопнутой двери.

Передышка закончена. Мне выходить. Эта станция опять с толстыми колоннами – безопасный оазис. Можно было бы шагать широко, но вместо этого, выбравшись в центральный вестибюль, я двигаюсь с предельной осторожностью. Впереди меня толпа, медленно просачивающаяся на эскалатор. Шагнешь чуть шире, чуть резче – наступишь кому-нибудь на ногу, стало быть, в лучшем случае – испачкаешь туфлю, а то и порвешь босоножку. На эскалаторе я опять отдыхаю. Позади внизу с грохотом подходит поезд. Но ступенька, на которой я стою, плывет все дальше и выше, и, когда двери поезда захлопываются, этот шум слышен едва-едва, точно сквозь глухую стену. А здесь, рядом, мягко шумят эскалаторные механизмы, да на встречном эскалаторе чему-то смеется девушка, и веселый долгий ее смех затихает далеко внизу. Потом высоко над головой возникает, быстро проясняясь, жестяной звон. Это подают голос разменные автоматы, Но я стою невозмутимо. Звон автоматов – это для меня готовность номер два. Готовность номер один – близкое шарканье ног по асфальту.

Ставлю ногу на следующую ступеньку. Сейчас она будет снижаться, и я окажусь на площадке из двух сравнявшихся ступенек. Выждав мгновение, я сделаю коротенький шаг... И сразу резкий поворот налево. Три шага... Опять резко налево. Дальше пройду шагов двенадцать или пятнадцать (никогда не считаю шагов). Этот путь пройден мной столько раз, что все дистанции, все углы поворотов ноги безошибочно отмеряют сами.

Теперь передо мной стена из дверей, выпускающих пассажиров метро на улицу. На меня бесшумно летит тяжелая дверь. Ее приближение на расстоянии не уловишь. Впрочем, можно уловить, только опасно. И я выставляю перед собой руку – хоп!...

Я выхожу на тротуар. В этом месте он просторен, но во всю его ширину стоят лотки с книгами. Мне нужно пройти между двумя лотками, не задев их. Я прислушиваюсь к говору. Так, нужно взять чуть правее!... Я тщательно прицеливаю себя и прохожу. Лотки – это еще один ориентир. Миновав их, я почти тут же поворачиваю направо. Вот железная решетка под ногами, а вот и ступеньки вниз, в подземный переход.

Мне остается прошагать по этому длинному-предлинному переходу – и моя дорога закончена. На сегодня у меня, по крайней мере, еще две поездки. Но это будет после. Я иду и думаю о том, что мои путешествия – хорошая школа: познаешь себя, познаешь людей, учишься жить.

Научитесь представлять

Четкое представление об окружающей обстановке является обязательным и главным условием для успешной выработки навыков пространственной ориентировки. Если вы имеете лишь приближенное понятие об улицах и переулках, по которым вам предстоит ходить, о своем доме, школе, где учитесь, производственном здании, где работаете, о планировке территории их дворов, вам долго придется привыкать к самостоятельному передвижению по ним. И не раз, отклонившись от заученного маршрута, вы вынуждены будете блуждать, пока не определите назначения и местоположения того или иного незнакомого препятствия. Наглядно представить окружающую обстановку, размещение ориентиров на местности вам помогут рельефно-графический план или макет.

До недавнего времени на учебно-производственных предприятиях и в организациях ВОС, в школах и культурно-просветительных учреждениях для слепых мало уделялось внимания разработке и изготовлению наглядных пособий по ориентировке. Откровенно говоря, негде их было делать и не на чем. Теперь у нас появилась своя база – Центральное полиграфическое учебно-производственное предприятие Московского городского правления. Для производства рельефно-графических изделий был найден высокоэффективный материал – полимерная пленка. В настоящее время предприятие ежегодно выпускает около двухсот пятидесяти наименований рельефно-графических пособий общим тиражом более ста пятидесяти тысяч экземпляров. И почти четверть от общего количества этих изделий составляют ориентационные планы.

Мы уже имеем в своем распоряжении планы городов: Москвы, Ленинграда, Ростова-на-Дону, Елабуги. Подавляющее большинство наших учебно-производственных предприятий располагает подробными и обстоятельными рельефными планами своих территорий, поэтажными схемами расположения цехов, служб и кабинетов. Для вас уже не составит труда, прежде чем впервые отправиться в санаторий "Солнечный берег", детально ознакомиться с планировкой его территории и местонахождением спальных и лечебных корпусов. К вашим услугам пособия, облегчающие ориентировку в условиях большого города: схемы различных перекрестков (крестообразных, У-образных, Т-образных), переходов на станциях метро и даже схемы компоновки пассажирских салонов в городском, железнодорожном и авиационном транспорте.

Пособия, представляющие исключительную ценность в развитии навыков пространственной ориентировки, к сожалению, мало изучаются на местах, известны далеко не везде и не каждому. Обязательно отыщите их в своих местных библиотеках для слепых и серьезно проработайте их.

Мы говорили об объектах крупномасштабной планировки. А как быть с ориентационными планами, так сказать, индивидуального пользования: планом села, поселка, микрорайона, где вы живете, вуза, в котором учитесь, предприятия или учреждения, где работаете? Здесь, видимо, выход один – прибегнуть к самостоятельному творчеству. Конечно, обойтись без помощи зрячего в этом случае трудно

Попробуйте с помощью зрячего помощника сделать план интересующей вас местности, и вы убедитесь, что это не так сложно. За исходный материал рекомендуем взять не очень толстый картон или пластилин. Масштаб желательно выбрать покрупнее, например, пятьдесят или двадцать пять метров в одном сантиметре. Для обозначения кварталов или жилых массивов вырежьте прямоугольники из картона или вылепите из пластилина и наклейте их, в точном соответствии с местоположением объектов на лист бумаги или того же картона. Для удобства можно снабдить наиболее важные пункты надписями по Брайлю: школа, универмаг, ателье. Небольшой план или схему можно выполнить на листе перфокарточной бумаги с помощью обычного брайлевского прибора, изобразив кварталы прямоугольниками из шеститочий, а улицы и переулки – чистыми, незаполненными строками и клетками. Тщательно проработав свой план, вы можете отправляться в путь.

На личном примере я убедился, какую помощь оказывают при выработке навыков пространственной ориентировки планы и макеты. Помнится, при первом моем знакомстве с московским УПП, я три дня ходил с сопровождающим по территории этого крупного производственного комплекса и никак не мог четко представить, где что находится. Но стоило мне осмотреть отлично выполненный, очень подробный макет предприятия, как все встало на свои места. И уходя на следующий день с предприятия, я уже знал, что слева от меня отбрасывает звуковую тень административный корпус, а справа и сзади остался склад готовых изделий. Еще об одном непременном условии при самостоятельной ориентировке хотелось бы вам напомнить: в любом случае старайтесь непосредственно, на ощупь ознакомиться с препятствием, возникающем на вашем пути. Если прохожий или сопровождающий вас человек подсказывает: "Осторожно, левее, тут заборчик", обязательно ощупайте преграду. Потому что заборчик в метр высотой, не будет представлять для вас большой опасности: вы заденете его, в крайнем случае, слегка ударитесь – и только. А коварное ограждение в сорок сантиметров высотой, как правило, влечет за собой падение и связанные с этим неприятные последствия.

И еще – будьте предельно внимательны к подсказкам идущего вам навстречу человека. Часто он подает команду, ориентируясь на свое местоположение. Поэтому, прежде чем, выполнить его команду, остановитесь, повернитесь в подсказанном направлении, но вперед не двигайтесь. И тогда в случае ошибки он тут же вас поправит. Я убедился, что в шести-семи случаях из десяти подсказки встречного бывают неверными.

И об этом нельзя забывать

Неправильно было бы думать, что ориентировка заключается лишь в умении самостоятельно ходить по улице, безошибочно находить тот или иной нужный вам объект. Она еще и в другом – и, может быть, прежде всего – в умении свободно, раскованно чувствовать себя в своей квартире, на своем рабочем месте.

Если вы внимательно понаблюдаете за поведением своих незрячих товарищей, то без труда заметите: у одного движения точны, уверенны, скупы, по комнате он ходит свободно, без напряжения, нужные вещи берет быстро, без поисков. Посторонний наблюдатель, не сведущий в потенциальных возможностях незрячего, начинает даже сомневаться; "Может быть, он видит?" Поведение другого незрячего в корне отличается: он суетлив, на все натыкается, долго шарит, пока не найдет тот или иной предмет, при этом что-нибудь уронит, разобьет. Секрет разительного различия в поведении этих двоих заключается в их отношении к самодисциплине, к выработке и соблюдению

определенных правил и привычек, без которых овладение навыками пространственной ориентировки не мыслимо.

Там, где зрячий человек может полагаться на глаза, слепой должен рассчитывать на свою память, внимание, догадливость и быстроту реакции. Для этого в первую очередь необходимо придерживаться определенного порядка в расстановке мебели в квартире, классе, строгого расположения рабочих мест и механизмов в мастерской, цехе. Даже самые незначительные изменения повлекут за собой осложнения при ориентировке в привычной, казалось бы, для вас обстановке.

Попробуйте всего на двадцать сантиметров сдвинуть в сторону свой стол – и вы долгое время будете подходить не к середине, как это положено, а к углу. Потребуется немало времени, пока в вашем сознании отложится, а в маршрутном, автоматически действующем стереотипе, заново смоделируется это незначительное изменение.

Вспоминаю, как я обучал чтению и письму по системе Брайля одного товарища – большого любителя "смены декораций". Мебели у него было немного: кровать, стол, платяной шкаф и два стула. Но нравилось ему расставлять их по-разному. Когда я пришел к нему в первый раз, стол стоял слева от двери. Во второй раз направился от двери налево, а там уже кровать. Стол – в правом дальнем углу. Запомнил. В третье посещение нацелился я в правый дальний угол – уперся в платяной шкаф. Удивительно то, что и сам хозяин не испытывает удобств от такой бесконечной перестановки: он то и дело ударяется о какой-нибудь предмет своего небогатого гарнитура. Но терпит, молчит. Непонятно только, во имя чего.

А вот другой пример. Незрячая учительница угощала меня обедом. Она уходила на кухню, приносила блюда, аккуратно ставила их на стол. И ни разу ни на что не наткнулась, ничего не расплескала, ничего не уронила, ничем не загремела. Я поинтересовался, как ей это удается

– А у меня каждая вещь знает свое место, – просто сказала она. – Вам нужен сахар? – и, повернувшись к буфету, она сразу взяла сахарницу и поставила передо мной. – Пожалуйста. Нужно варенье? И это труда не составит. Надо лишь однажды установить для себя порядок вещей, запомнить его и не нарушать.

После обеда она показывала мне интереснейшую коллекцию фарфоровых и литых из металла статуэток. Осмотрев очередную фигурку, я ставил ее на пианино. Хозяйка тут же брала осмотренную вещь и водружала на ее законное место. Тогда я усмотрел в этом излишнюю скрупулезность и щепетильность. А теперь понимаю, что так нужно.

Именно строгая самодисциплина предопределяет успех развития навыков ориентировки. Ссылки на рассеянность, забывчивость, слабую память – это лишь отговорки. Все, что вам необходимо, можно и нужно запомнить. На запоминании, на постоянном повторении заученных и освоенных маршрутов строится пространственная ориентировка в широком понимании этого слова, ориентировка, овладев которой вы сможете без посторонней помощи ходить, по улице, уезжать в любой конец города, а в случае необходимости совершить поездку и в другой, незнакомый, город. Но прежде чем отправляться в дальнее плавание, следует научиться хорошо плавать у берега.

Одного автоматического запоминания мало, его нужно подкреплять осознанным представлением. Попробуйте, опираясь на одну только память, усвоить следующий маршрут; сойдите с троллейбуса, идите прямо, сверните во второй переулок направо, идите до угла, еще раз направо, сверните во второй переулок направо, дойдите до конца, перейдите переулок, пройдите немного вперед.

Согласитесь – запомнить сразу нелегко, хотя я привел вас в исходный пункт маршрута: на троллейбусную остановку. Попробуйте в подобных случаях не просто запоминать, а рисовать маршрут в своем воображении. Попытайтесь, слушая объяснения, не механически фиксировать, сколько раз налево и сколько направо, а вести в воображении линию, прерывая ее переходами, направляя в нужную сторону. В вашем

распоряжении окажется не перечень поворотов и переходов, а готовый чертеж. У меня это получается, и у вас получился. Если не выйдет сразу, потренируйтесь на макете.

Какая сегодня погода?

Тот, кто владеет навыками пространственной ориентировки, не мог не заметить, как влияют на самостоятельное передвижение незрячего метеорологические условия. Отправляясь на прогулку в солнечную, безветренную погоду, вы сразу же замечаете, как легко шагается по знакомому тротуару, как уверенно вы обходите препятствия, встречающиеся на пути, как просто и безошибочно находите конечный пункт маршрута, и домой возвращаетесь в хорошем расположении духа. Прогулка доставила вам удовольствие. И тросточка будто сама вела вас. И тихое ее постукивание по асфальту четко подсказывало вам расстояние до стен домов, предупреждало о повороте на другую улицу. Даже дверь в магазин, которую вы не всегда быстро находите, на этот раз словно сама позвала вас еле слышным скрипом. Это – идеальные условия для ориентировки.

Совсем по-другому вы чувствуете себя в дождливую, с порывистым ветром погоду. Тот же знакомый тротуар. Но почему он сегодня такой неудобный? Через несколько шагов оступился. Потом задел плечом столб. И телефонная будка, стоящая справа, у стены дома, почему-то оказалась на пути. И вход в магазин нашел с трудом. Только на обратном пути четко и безошибочно угадал поворот на свою улицу, потому что ветер, вырвавшийся из-за угла дома, напористо толкнул в бок. Домой вернулся не в духе. Будто даже устал немного. Не порадовала такая прогулка.

И вот иная погодная ситуация. Мороз. Воздух застыл в неподвижности. Под ногами скрепит снег, рождая без помощи тросточки звуковую тень. Идешь спокойно, уверенно. Отраженный звук отчетлив, легко улавливается ухом. Гулять одному в такую погоду – истинное наслаждение.

И, наконец, еще один метеорологический сюрприз. Крупными хлопьями валит снег. Он идет, не переставая с самого утра, и успел уже укрыть землю толстым мягким одеялом. Радуется снегу детвора. Возится в рыхлых сугробах. Славная к вечеру вырастет крепость. Останется только водой залить. У самых ваших ног блаженно отфыркивается, кувыркается в рыхлых перинках собачонка. Только вам не весело. Полчаса осталось до репетиции в клубе, а путь туда предстоит нелегкий. В этом вы убеждаетесь сразу же. Шагов своих не слышно, и тросточка молчит. Столбы и деревья, которые прежде стояли по сторонам, вдруг все, как сговорившись, выстроились на вашем пути.

– Да куда ж ты, родимый, – запричитала, испугавшись, шедшая навстречу старушка, потому что вы не расслышав вовремя ее приближения, чуть не столкнулись. И на переходе пришлось стоять долго-долго. Одному переходить опасно – не слышно, как идут машины в рыхлом снегу, а попросить прохожих помочь – не удается. Они бесшумно проходят мимо по мягкому снежному одеялу. На репетицию, конечно, опоздал.

Мы остановились на четырех погодных характеристиках. В действительности же их – великое множество. Есть благоприятные, сопутствующие вам, а есть, напротив, – затрудняющие ориентировку, как бы предупреждающие о рискованности самостоятельного путешествия. Что же – ждать хорошей погоды и сидеть дома? Разумеется, нет. Лучше уж поспорить с бурей и побороться с ней. Чтобы выиграть спор и выйти победителем, следует запастись арсеналом эффективных приемов и средств.

В самых сложных погодных условиях (обильный снег), наверное, пригодился бы искусственно созданный отраженный звук, В предыдущей главе мы уже говорили о том, что незрячий умело пользуется при ориентировке отраженным звуком от пощелкивания баночкой из-под вазелина. Для этой же цели можно употребить обычный спичечный коробок и даже портфель. Инвалид по зрению Ш. из Свердловска рассказывает, что после большого снегопада старается прежде всего отыскать на засыпанном тротуаре тропинку, протоптанную ранее прошедшими прохожими, и, придерживаясь ее, никогда не сбивается

с пути. Но главным при ориентировке в сложных погодных условиях являются самообладание, трезвая оценка сложившейся ситуации, спокойствие, выдержка.

При выработке навыков пространственной ориентировки необходимо учитывать не только изменения погодных условий, но и смену времен года. На протяжении ряда лет мой путь на работу пролегал по длинной парковой аллее. И каждый год в мае я замечал, что знакомая аллея перерождалась. Она становилась полна загадок. То вдруг звуковая тень совершенно определенно предупреждала меня о препятствии на пути. Я останавливался, осторожно продвигался вперед на несколько шагов, но препятствия не обнаруживал. То неожиданно появившийся сук бесцеремонно срывал с меня берет. А весь секрет в том, что на ветках появилась листва и изменила привычную характеристику звуковой тени. Она же своей тяжестью и сук пригнула к земле, мешая мне пройти.

Многие незрячие рассказывают о том, как помогают им при ориентировке солнце и ветер. И в этом наблюдении кроется глубокий смысл, особенно в отношении солнца. Его показания на определенное время дня неизменны. Надо только тщательно пронаблюдать и запомнить направленность солнечных лучей в разные часы дня в местности, где вы проводите большую часть времени, на маршрутах, которыми вам чаще всего приходится ходить. Научиться фиксировать при ходьбе солнечные лучи на том или ином чувствительном участке кожи (например, на левой щеке, на уголке правого глаза, на левом ухе).

Трудно найти человека, который бы не любил купаться. Но для незрячего купание в море, в реке сопряжено с немалыми трудностями. На воде нет осязаемых ориентиров и, если заплыть далеко, звуковые ориентиры с земли не достигнут вас. В этом случае солнце (если оно не за тучами) – самый надежный помощник. Поэтому, отправляясь купаться, запомните, с какой стороны на вас светит солнце, и постарайтесь представить, как оно будет светить при возвращении.

Сложнее обстоит дело с использованием ветра, так как это – непостоянная и своенравная метеорологическая величина. На открытой местности (в поле, на лугу) он еще может служить ориентиром. Но в условиях города его поведение резко меняется. Он мечется среди домов и кварталов, то и дело меняет направление. То прячется вовсе, то с силой вырывается из просвета между домами.

В целом знание и учет метеорологических условий – немаловажные факторы при овладении навыками пространственной ориентировки. Нужно только правильно их определять и умело использовать.

И это – не мелочи

Вы, наверное, замечали, какую огромную роль играет слух для определения своего местоположения в окружающей обстановке.

Вы идете по улице и на слух, именно на слух, определяете, что слева от вас высокая плотная стена, а справа у тротуара стоит автомашина. Установить с достоверностью, что это именно автомашина, а не шкаф, вам помогает еще и обоняние. Вы заходите в комнату и на слух верно определяете ее размеры. Сосед приблизил к вам свое лицо, и вы чувствуете это, хотя он не проронил ни звука. Вы установили это опять же на слух, по изменению отражения эха, возникшего от вашего дыхания, а также по изменению теплового, излучения, воспринимаемого чувствительными участками кожи вашего лица.

Велики, поистине безграничны, компенсаторные возможности чувствительного, восприятия слепых. С помощью осязания, например, можно определить разницу толщины пластинок с точностью до 0,1 мм. Хорошо натренированный слух позволяет установить направление источника звука с допуском до 3-5°. Чувствительные участки кожи лица улавливают разницу температурных колебаний в десятые доли градуса. Для убедительности проверьте это на себе с помощью простых измерительных приборов: штангенциркуля, транспортира и звукового маячка. Предупреждаю, не у всех

экспериментаторов мои выводы подтвердятся, потому что все зависит от натренированности органов чувств, от правильной их функциональной деятельности.

У людей, не сведущих в физиологических возможностях незрячего, все это вызывает Ней ал 6е удивление. Они склонны приписывать странное явление какому-то феномену, дарованному слепым природой. В обиходе, да и в научно-популярной литературе принято относить эти свойства к так называемому шестому чувству, развитому исключительно у людей, лишенных зрения. Но исключите из ощущений слепого слух, восприятие температурных колебаний, как тут же исчезает и "шестое" чувство.

Проведите над собой несложный эксперимент, опять же для большей убедительности. Сделайте из газет маску и с помощью нитки укрепите ее на лице. Плотно заткните уши ватными тампонами, смазанными вазелином. Вы исключили из, группы чувств восприятия слух и реакцию участков кожи лица на температурные колебания, затем, выйдите на середину комнаты (желательно, в мягких тапочках или просто в носках), сделайте несколько оборотов вокруг своей оси, задержите на время дыхание и начинайте осторожно продвигаться вперед с целью – угадать на расстоянии приближение стены. Вам это не удастся сделать. Чудесное "шестое" чувство перестало работать.

Каждое утро вы отправляетесь по делам или на прогулку одним и тем же маршрутом и при этом чувствовали себя свободно и раскованно. А сегодня – все не тат. Казалось бы, и погода хорошая и самочувствие ваше нормальное, но словно что-то мешает. А весь секрет в том, что вы сегодня в первый раз надели новые туфли. Нога ваша привыкла к старой разношенной обуви с удобным, устойчивым каблуком, с мягкой, эластичной подошвой, через которую малейшие изменения дороги чувствуются. А в новых – ноге неудобно, подметка жесткая, шаг стал неуверенным, осторожным.

Вспоминается и такой случай. Во время учебы в МГУ я жил в студенческом общежитии на Стромынке. Здание построено в виде замкнутого четырехугольника, длина каждой стороны 150-200 м. Поэтому, для того чтобы пройти до нужной комнаты, иногда требуется преодолеть два длинных коридора с выступающими из стен массивными полуколоннами. Идти приходится очень внимательно и медленно. Со временем приноровился и стал ходить быстрее. Однажды, возвращаясь после занятий, вдруг не узнал своих коридоров. Все выступы стен ополчились на меня, встают на пути, толкают, не пускают. Долго думал–гадал, но тогда так и не додумался, в чем причина. Решил, что что-то случилось с ушами. Только значительно позже понял, что виной всему была шляпа, которую я надел вместо старой кепки. Поля шляпы изменили характеристику звуковой тени, и отраженный звук перестал предупреждать о препятствиях на пути. Довольно долго я подстраивался под новую характеристику отраженного звука.

Многие незрячие жалуются на то, что не могут привыкнуть к темным очкам только потому, что они мешают при самостоятельной ориентировке. Некоторые из них вовсе отказались от ношения очков. Это понятно: очки, особенно крупные, закрывают наиболее активные к восприятию участки кожи лица.

Трудно приходится и тем, кто не приучил себя зимой ходить с открытыми ушами. Шапка с опущенными ушами, высоко поднятый воротник частично или полностью исключают слух из группы средств, на показаниях которых основывается пространственная ориентировка.

Такой предмет, как зонтик желательно также исключить. Незрячему ходить с ним трудно, неудобно и небезопасно для окружающих.

Ботинки, шляпы, очки, зонты – не мелочи ли это? Но без учета этих мелочей не мыслится правильное, разумное, рациональное овладение навыками пространственной ориентировки.

И еще на одном моменте при ориентировке я хотел бы заострить ваше внимание – на реакции незрячего, на различного рода осложнения в пути (препятствия, встречный поток прохожих, гололед, лужу, выбоину). В этой связи вызывает интерес очерк И. Трошина о слепоглухонемом Ардалионе Курбатове, напечатанный в одном из номеров журнала

"Жизнь слепых" за 1951 год. Автор, рассказывая о самостоятельном передвижении Ардалиона, пишет: "Он уверенно шагал по тротуару. Дойдя до угла, безошибочно свернул направо. Так же широко шагая, пошел дальше. Иногда он задевал плечом забор. И меня всякий раз удивляло, что, задев забор, он не ударялся об него, а, словно ватный, мягкий, спружинивал". Вот в этом умении моментально подготовиться к встрече с препятствием, погасить инерцию движения массы тела, переместить центр тяжести, уклониться в сторону – заключена суть хорошей реакции. Частично выработка этой реакции подсознательно не зависит от воли и желания незрячего, а возникает как жизненная необходимость меньше причинить себе болевых ощущений. Вы ходите по квартире, классу, цеху и, конечно же, задеваете то за дверь, то за косяк, то за стол. Но, как правило, у вас не бывает ушибов и травм. Предложите пройти в том же помещении зрячему человеку с плотно завязанными глазами – и синяк обеспечен. И это оттого, что в организме зрячего не заложено реакции на неподготовленную встречу с препятствием. Однако подсознательное формирование реактивных качеств не исключает их дальнейшего развития и совершенствования. В этом отношений неоценима роль физкультуры и спорта, подвижных игр.

Я работал в коллективе редакции литературы по Брайлю, где было восемь незрячих. И я никогда не боялся столкнуться с ними в длинных издательских коридорах, потому что эти люди владели хорошо отработанной реакцией на препятствия.

А как быть, если навстречу – поток прохожих? Наверное, разумнее всего замедлить шаг, а в какой-то момент и приостановиться. Ведь навстречу идут люди, а среди них могут быть и дети, и старики, и больные. К сожалению, не все наши товарищи это понимают.

Как быть с гололедом и выбоинами? Я бы сказал – здесь нужно, прежде всего, выработать в себе реакцию на устойчивость умение падать. Падать тоже нужно уметь. Неподготовленный человек, поскользнувшись, падает на спину и успевает при этом еще закинуть голову назад – сотрясение мозга обеспечено, или падает вперед на руки, и непременно растопыривает пальцы – вывих, перелом, растяжение. Тут не поможешь теоретическим советом. Тут нужна практика, постоянные занятия физкультурой и спортом, и теми же подвижными играми.

В том случае, если на пути лужа, внимательно обследуйте тростью возможные обходные пути. И только в крайнем случае, если таковой не обнаружится, рискуйте.

Какая следующая остановка?

Когда я познакомился со слепоглухонемым Ардалионом Курбатовым, первое что меня заинтересовало: как он один добирается до работы.

– На трамвае, ответил Ардалион.

Набрался смелости и сам решился поехать с ним до предприятия. Всю дорогу я нервничал. Постоянно справлялся у пассажиров о нужной мне остановке: город я не знаю, с Ардалионом еще не научился быстро объясняться. Думал – заблудимся. А мой спутник был абсолютно спокоен. Когда нужно было выходить, взял меня за руку очень уверенно. И не было тут никакого чуда. И пальцев мой друг не загибал на каждой остановке, ведя им счет. Просто он знал маршрут трамвая со всеми его поворотами, подъемами и спусками, знал, как незримые дорожки в своей квартире. Он досконально изучил трамвайный маршрут, потому что у него не было других возможностей контролировать свое местонахождение (общение с пассажирами исключалось из-за отсутствия слуха).

Для того чтобы выработать навык пространственной ориентировки в масштабах транспортного передвижения, необходима концентрация внимания и хотя бы примерное знание планировки улиц, по которым проходит трамвайный маршрут. Мы спрашиваем так часто свою остановку только потому, что нам никогда и в голову не приходит проследить путь автобуса, троллейбуса, трамвая и запомнить его. Попробуйте проделать эту несложную тренировку, и вы очень скоро убедитесь, что нужный вам маршрут отложится

в вашем сознании как законченный четкий рисунок, как динамический стереотип при передвижении по знакомой улице, по своей квартире.

Труднее проследить путь следования пригородной электрички, потому что в основном ее движение происходит по прямой, а повороты мало ощутимы, так как совершаются по дуге большого радиуса. Однако при длительной тренировке, тонкой наблюдательности можно изучить и характер железнодорожного пути. Определяющую роль в этом случае играет слуховое восприятие. Стук колес электрички рождает четкое эхо и по его характеру можно совершенно безошибочно определять мосты, придорожные сооружения и окружающий ландшафт (лес, поле, реку), даже входные и выходные стрелки. Это чувствуешь сразу же, особенно, если стоишь у открытого окна вагона.

Хорошее знание маршрутов пассажирского транспорта в значительной мере облегчает ориентировку в условиях города или крупного населенного пункта. Мне неоднократно доводилось совершать поездки с незрячими, знающими город, как свою собственную квартиру. Нередко меня удивляло – почему некоторые из них в отдельных случаях усложняют свой транспортный путь. Вместо того, чтобы доехать до клуба на одном, троллейбусе, вдруг сходят на две остановки раньше и пересаживаются на троллейбус с другим номером. А разгадка заключалась в том, что эти два троллейбуса имели на пути следования разные остановки: первый – не доезжая широкой, шумной улицы, а второй – переезжая ее. Путь в клуб облегчался: отпадала необходимость переходить через улицу.

Если научиться правильно пользоваться транспортом, не доставляет большого труда, то куда сложнее обеспечить нормальный контакт с ним при пешем передвижении по улицам города. При переходе через улицу, напряженную автомобильную магистраль, рельсовые пути обязательно обращайтесь за помощью к прохожим.

Мне могут возразить: "Но ведь даже в правилах уличного движения есть пункт, напоминающий водителям о мерах предосторожности при появлении на проезжей части человека с поднятой белой тростью". Верно, пункт такой есть. Но переходить улицу одному все-таки не надо. При современных скоростях автотранспорта, интенсивности и напряженности движения на улицах и магистралях поднятая белая трость не может гарантировать вам безопасность. К тому же, технический прогресс предусматривает постоянную, самую активную борьбу за снижение до минимума шума от автомобильных двигателей. Многочисленную армию автомобилей год от года все решительнее начинает теснить поколение электромобилей – совершенно бесшумных машин. Можно ли в данной ситуации полагаться на белую трость?

К сожалению, далеко не все с достаточной серьезностью понимают это. Еще можно услышать хвастливый рассказ о том, как кто-то самостоятельно, без посторонней помощи форсировал боевую широкую улицу, площадь со сложной транспортной развязкой, пересек рельсовый, путь перед идущим трамваем. Не много доблести в таких поступках. Сегодня вы перешли, а завтра можете создать аварийную обстановку на улице или стать причиной дорожно-транспортной катастрофы. Может случиться так, что вас машина не собьет, но безвинно пострадают рядом идущие люди, поплатится за ваш неоправданный риск водитель, разобьется машина. Поэтому будьте предельно внимательны и дисциплинированны при переходе через улицу. Не посчитайте для себя зазорным лишний раз обратиться за помощью к прохожим.

Как я вижу

Ориентировка. В чем она заключается? Только ли в умении самостоятельно ходить по улице, свободно передвигаться по квартире, цеху, санаторию? Думается, перечень навыков и приемов, прямо или косвенно дополняющих ориентировку, значительно шире.

"Вы пишите о людях, рассказываете об их переживаниях, о выражении чувств, движениях, мимике. Откуда Вы, незрячий, можете знать обо всем этом? Видимо, только с чужих слов?" С подобного рода вопросами мне как журналисту приходится нередко

сталкиваться. Нельзя в двух словах разъяснить всю сложную механику "видения" без зрения, рассказать о всех нюансах восприятия.

Я "вижу", как и преобладающее большинство людей, лишенных зрения. Умею верно представлять, определять портрет человека, не прибегая к помощи постороннего наблюдателя. У человека лишенного зрения, это умение вырабатывается подсознательно, в силу необходимости, как один из психологических факторов компенсации дефекта.

Каналом информации в первую очередь служит слух, а вместе с тем осязание и в какой-то степени обоняние. Ослепший ребенок даже в раннем возрасте без труда узнает свою мать среди множества окружающих его людей только по одному прикосновению ее руки. Пожатие руки – как голос. Нет абсолютно одинаковых голосов. Точно также нет одинаковых пожатий.

Особенно наглядно можно убедиться в этом на примере общения с людьми, лишенными зрения и слуха. Вспоминаю свою первую встречу с Ардалионом Курбатовым. Мне было дано задание написать о нем очерк. Я провел у него дома один день. После этого мы встретились лишь через шесть лет. Ардалион не был предупрежден о моем визите. Однако, когда я подал ему руку, он только на мгновение задумался, а потом крепко тряхнул ее и бросился меня обнимать: "Виктор!".

Рука может поведать о многом: о характере человека и его темпераменте, о настроении в данный момент и об отношении к вам. Зрячий не всегда обращает внимание на эту любопытную деталь характеристики человеческой натуры. Он прибегает к помощи зрительного анализатора и вполне доверяет его показаниям. Слепой же, располагая более скромным арсеналом средств познания, вынужден считаться с осязанием как источником информации. Постепенно он начинает выделять в пожатиях рук определенные стереотипы, присущие, как он в дальнейшем убеждается, тем или иным характерным особенностям человека. Открытая, свободная ладонь, пожатие энергичное, сильное и в то же время осторожно заботливое. Такой руки не может быть у злого, коварного человека, хитреца, подхалима. Или: ладонь не раскрыта, лодочкой, пальцы выпрямлены наполовину, стараются поскорее высвободиться из вашей руки. И сразу чувствуешь: человек себе на уме, трусоват, хитер, осторожен.

Вряд ли имеет смысл разбирать все великое многообразие человеческих рукопожатий. Попробуйте заняться этим сами. Попробуйте анализировать, сопоставлять – и вы убедитесь в правоте сказанного. Даже по тому, как случайный прохожий берется проводить вас через улицу, можно судить о его отношении к вам. Осторожно, двумя пальчиками взял за рукав, держится на расстоянии. Понимаешь – человек выполняет гражданский долг, но выполняет его с неприятным чувством ложного стыда, страха, а может быть, и брезгливости. Нехороший осадок в душе оставляет встреча с таким попутчиком. И другое: он решительно берет вас под руку, даже немного опирается на нее, идет рядом, плечом к плечу, где нужно твердо останавливается. С таким спутником легко и просто, он располагает к себе. И как потом убеждаешься, первое впечатление, подсказанное прикосновением руки, оказалось верным. Оно соответствует складу характера человека, его отношению к вам.

"Вы говорите, что он тяжеловат, сутуловат. Верно. А как вы узнали об этом? Ведь вы же не ощупывали его?" Я узнал об этом по еле уловимым движениям его рук и корпуса, по тому, как он провожал меня в комнату, по звуку его шагов.

Голос собеседника, его интонация, малейшие ее оттенки – все это помогает "видеть". Фальшь, хитрость, скрытность, негодование, радость обычно написаны на лице, но они звучат и в голосе. Даже, если говорящий хочет замаскировать свои чувства, их можно разгадать при помощи хорошо натренированного слуха путем психологического анализа.

Незрячий учитель работает в общеобразовательной школе. Секретаря у него нет, проследить за классом некому. Но если он достаточно опытен и научился "видеть" без зрения, то сразу же поймет, что отвечающий ученик украдкой заглядывает в книгу или отвлекся, засмотрелся в окно, а на третьей парте началась возня.

Многие незрячие любят ходить в театр. И во время представления нет необходимости рассказывать им о происходящем на сцене – они свободно ориентируются на слух.

А вы наблюдали поведение незрячей матери, имеющей малолетнего ребенка? Она сидит, спокойно беседует с вами и одновременно внимательно следит за малышом, почти безошибочно определяя, что он делает в данный момент. И человек, не сведущий в вопросах "видения" без зрения, невольно удивляется ее замечаниям: "Юра, отойди от цветов... Закрой шкаф... Не мучай котенка... Не соси палец..."

Таких примеров можно привести множество. Арсенал навыков и приемов, направленных на компенсацию дефекта у слепых, чрезвычайно богат и разнообразен. Многие из них вырабатываются помимо нашей воли, так сказать, подсознательно. Однако значительная часть остается неиспользованной. Элементы этого полезного резерва можно привить и развить в себе. Но над этим надо работать. И вот тут-то, думается, открывается необозримое поле деятельности для наших дефектологов, учителей и воспитателей специальных детских школ, преподавателей школ восстановления трудоспособности слепых.

Приблизить слепого, насколько это доступно, по его физическим возможностям к полноценному зрячему человеку – такова их задача.

Ориентировку нужно облегчать

Давно ведется спор о развитии мобильности слепых. На сегодня, пожалуй, четко определились позиции спорящих: одни стоят за обеспечение незрячих вспомогательными средствами, облегчающими пространственную ориентировку, другие выступают против создания для них искусственных "тепличных" условий.

Нужны ли на предприятиях, в учреждениях, в культурных центрах дополнительные звуковые и осязательные ориентиры для незрячих? Не первый год я провожу отпуск в санатории "Солнечный берег". И всякий раз, приезжая туда, с чувством благодарности отмечаю про себя: еще новинка – в прошлый раз этого не было.

Утром перед завтраком отправляюсь на пляж. Путь известен и удобен. И не нужно никого просить проводить меня к морю. От дверей своего корпуса уверенно шагаю наискосок к нужной мне дорожке. Так просто я бы на нее не попал: обязательно бы отклонился в сторону и стал плутать среди газонов. Но есть направляющая, которая точно выводит меня к ее началу. Чувствую себя свободно, раскованно, потому что знаю, что справа – перила, и если я уклонюсь вправо, то коснусь их локтем, а если уйду влево, мне напомнит об этом сплошная стена самшитовых кустов. И еле заметное понижение асфальта подскажет мне, что надо повернуть под прямым углом направо, а неназойливый с интервалами писк электронного маячка укажет вход на пляж. Когда через тоннель выйду в солярий, меня остановит синтетическая дорожка и предложат сделать выбор: идти налево – к лежакам или направо – сразу к воде. Нужны ли такие "тепличные" условия? Думается, нужны. Здесь нет "тепличности". Это жизненная необходимость, обусловленная сложным физическим дефектом.

Каждый раз, подходя утром к проходной УПП, настораживаюсь, ожидая, когда в очередной раз хлопнет нужная мне дверь. Не лучше ли над дверью проходной поставить негромкий звуковой маячок. Приходится подолгу ловить за рукав случайных прохожих, обращаясь к ним с вопросом: "Где здесь библиотека для слепых?". Вместо того, чтобы по чуть слышному электронному писку найти желанную дверь. Почему я в своем клубе вынужден просить вахтера: "А направьте-ка вы меня в зрительный зал"? Пусть лучше приведет меня туда приглушенное пощелкивание электронного метронома.

Лет двадцать назад вместе с моим другом, незрячим Ш., я проводил отпуск в доме отдыха "Плес" Ивановского областного правления. Однажды утром проснулся, оделся и вышел на воздух покурить. Стою на крылечке, радуюсь солнышку, птичьему щебетанью

дивлюсь и слышу сквозь птичий гомон кто-то посвистывает. Окликнул. Отзывается мой друг Ш. Подошел ко мне.

– Ты зачем так рано поднялся? – спрашиваю.

– Да я уже часа два гуляю, – отвечает. – Вышел по необходимости. К коммунальным удобствам дорогу нашел, а к дому – потерял. Вот и хожу, пташек слушаю.

А мы толкуем о ложной тифлотехнике. Не нужна, мол, она нам такая – ложная. Смотреть, мол, на нас будут как на аномальных. А два часа кружить вокруг дома и не попасть в него – это нормально.

Есть у некоторых незрячих этакий лихаческий подход к вопросам ориентировки: да к чему нам какие-то перила, маяки, рифленые площадки у начала лестниц и даже трости? Подумаешь, не нашел входа в здание – можно спросить. Упал с лестницы, вывихнул ногу – заживет. Едва не стал причиной крупной дорожной катастрофы, когда один без трости шумную улицу переходил, но, зато сам перешел.

Я не новичок в вопросах освоения пространственной ориентировки, в практическом применении ее. Хожу самостоятельно по улицам Москвы, долгие годы добирался на работу полуторачасовым маршрутом с двумя пересадками. Знаю некоторые тонкости в использовании ориентиров естественных и искусственных. И ловлю себя на мысли, что ориентировка слепых в условиях большого города или незнакомой местности требует колоссального нервного и физического напряжения. Первый маршрут по незнакомой улице – это как в первый раз по тонкому льду: выдержит или нет. Ощущение очень похожее. Где ожидает тебя столб – справа или слева? Если держаться ближе к домам, не угодишь ли в подвал? А из этой подворотни не выскочит ли неожиданно машина? А тут под каблук попал то ли камешек, то ли комок земли – может быть ремонтники вырыли траншею? Десятки коварных загадок, на каждую из которых не сразу найдешь ответ.

По предложению инженера по реабилитации В. А. Башкина на УПП Мосгорправления ВОС первые и последние ступени всех лестничных маршей выкрасили в ярко–желтый цвет. Непосвященному человеку это покажется необычным, а нам крайне необходимо, потому что такой яркий цветовой сигнал вовремя предупредит человека с небольшим остатком зрения об опасности оступиться или споткнуться.

В некоторых наших учреждениях применяется такое ориентационное средство: в коридорах вдоль стен, примерно в метре от пола, проложены аккуратные деревянные перильца с брайлевской табличкой у каждого дверного проема, указывающей номер и назначение комнаты. Идет незрячий, изредка касаясь пальцами перильца, и быстро, безошибочно находит нужное ему помещение. Это вместо того, чтобы вести рукой по стене, считая двери. Тут уж, пожалуй, получается эффектно и в эстетическом, и в тифлотехническом, и в санитарно-гигиеническом плане.

Мобильность слепых нужно развивать всемерно. В этом все единодушны и вряд ли у кого найдется контрпредложение. Я бы сказал более того: задача привития слепым навыков пространственной ориентировки – это одна из важнейших задач в практическом утверждении основ реабилитации инвалидов по зрению. К сожалению, чаще всего обучают ориентировке малосведущие в этом деле зрячие специалисты из службы реабилитации слепых. Хотя практикой доказано, что лучше всего научить слепого ходить самостоятельно сможет такой же слепой, имеющий опыт пространственной ориентировки.

Я сменил место жительства, переехал в новый дом. Трудно привыкал к незнакомому району, путался, плутал. Жена и зрячие друзья объясняли план расположения окружающих зданий, рисунки маршрутов. Только ничего у меня не получалось. Однажды меня пригласил незрячий сосед прогуляться с ним по ближайшим кварталам – и все встало на свои места. Он обратил мое внимание на ориентиры, мимо которых зрячие проходили, не замечая их.

Не следует отрицать полезность искусственно созданных условий, облегчающих пространственную ориентировку незрячих. Большинство из вас, наверное, знает

московское метро. Многие, ходили по его станциям самостоятельно. И, конечно же, замечали, что есть станции удобные и неудобные для самостоятельного передвижения незрячих. Очень хороши в этом отношении, например, станции "Кировская", "Дзержинская", где платформы отгорожены от зала сплошной стеной. И весьма неудобны такие, как станция "Площадь Ногина", где редкие колонны и размытая акустика. Попробуйте без посторонней помощи пройти такую платформу из конца в конец в час пик, в шуме поездов. Спина взмокнет от напряжения. Поэтому мне была очень понятна радость незрячих москвичей, когда по предложению генерального директора метрополитена на некоторых станциях установили ограждения на платформах перед первым и последним вагонами поезда.

Повредят ли так называемые тепличные условия развитию мобильности слепых? Напротив – синтетическая дорожка научит сохранять прямолинейность при ходьбе, перила будут способствовать выработке свободной, правильной координации движений, а пользование услугами звукового маяка пополнит арсенал вспомогательных средств пространственной ориентировки.

Хорошо, когда в больших городах незрячие добиваются, через органы Госавтоинспекции, чтобы на переходе через улицу озвучили светофор. Хорошо, когда слепые жильцы дома настаивают на установке на прилегающем к дому тротуаре специального ориентира, позволяющего безошибочно найти свой подъезд. Хорошо, когда администрацией УПП, руководителями первичных организаций ВОС, общественностью проводится работа по созданию условий, облегчающих пространственную ориентировку слепых.