

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ СЛЕПЫХ»**

**ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ИНВАЛИДОВ  
«ВСЕРОССИЙСКОЕ ОРДЕНА ТРУДОВОГО КРАСНОГО ЗНАМЕНИ ОБЩЕСТВО  
СЛЕПЫХ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Ген. Директор ЦРС ВОС

  
Степанов С.И.

«16»  2024 г.

**Методические рекомендации членам семей и родственникам инвалидов  
по зрению (участников СВО).**

Составитель: педагог-психолог ЦРС ВОС

Малышева О.М.

Волоколамск

2024 г

Потеря зрения, полная или частичная, всегда травма. Зрение является той опорой, которая позволяет смело идти по жизни, реализовывать себя как личность, приносить пользу окружающему миру. Зрение не только помогает ориентироваться в пространстве, но и неизмеримо облегчает человеческую жизнь. Зрение играет ведущую роль во всех видах человеческой деятельности, так как дает возможность стать профессионалом, понять свое назначение в мире.

Потеря зрения сама по себе становится основой боли и страданий по многим причинам, среди которых:

- ✓ слепота-источник сильнейших негативных эмоций из-за возникающих на каждом шагу трудностей преодоления пространства и трудностей осуществления социальных контактов;
- ✓ потеря адаптационных возможностей создает огромное количество неоправданных страхов, в том числе страха одиночества и смерти;
- ✓ потеря зрения нарушает трудоспособность человека, что отрицательно сказывается на материальном благосостоянии семьи незрячего, резко снижает социальный статус самого ослепшего;
- ✓ необратимые изменения внешности после потери зрения активизируют эмоцию стыда, что еще больше нарушает внутреннее равновесие человека и способствует разрушению социальных контактов.

Люди с нарушением зрения имеют повышенный риск переживания потенциально травмирующих жизненных событий и развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Большинство инвалидов по зрению, участников боевых действий, в еще большей степени подвержены симптомам ПТСР. Участники СВО стали непосредственными свидетелями ужасов войны, смертей боевых товарищей, претерпели невзгоды и лишения, способные выбить из колеи любого нормального человека с самой крепкой психикой. На месте боевых действий человеку было необходимо перестроить весь свой жизненный стиль поведения, пересмотреть систему ценностей, отношение к себе и к окружающему миру, повысить уровень бдительности и скорость реакций. Тогда, на войне, это требовало колоссальных психических, физических и энергетических затрат от человека. Внезапное ранение и потеря зрения безмерно усугубили состояние участника СВО, привели его к глубокой инвалидизации. У подавляющего большинства людей, ставших инвалидами по зрению вследствие участия в военных действиях, в мирных условиях, к сожалению, закрепляются основные клинические симптомы ПТСР:

1)повышенная бдительность, проявляющаяся в виде постоянного физического и психического напряжения человека с ограниченными по зрению возможностями, мешающая адекватно воспринимать и контролировать окружающий мир вслепую;

2)способность реагировать на окружающих излишне и неоправданно эмоционально;

3)притупленность эмоций как психологическая защита, в результате которой становится трудно устанавливать близкие и дружеские связи с окружающими, входить в социальное и личное общение и сохранять его;

4)агрессивность, проявляющаяся в стремлении решать любые проблемы с помощью физической силы и психологического давления;

5)нарушение памяти и концентрации внимания, неспособность сосредотачиваться;

6)общая тревожность, нервное истощение, которые проявляются в психосоматических симптомах (бессоннице, спазмах сосудов, головных болях, болях другого вида и т.п.), необъяснимых страхах, в боязни преследования, в эмоциональных переживаниях в виде чувства вины и стыда, неуверенности в себе, сбитой самооценке);

7)отрицание каких бы то ни было проблем;

8)злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами;

9)навязчивые воспоминания, ночные кошмары, галлюцинации;

10)мысли о самоубийстве, «вина выжившего»;

11)депрессия.

Все это говорит об острой необходимости психологической реабилитации данной категории инвалидов по зрению. Включение в этот процесс членов семей и родственников незрячих участников СВО способствует ускорению данного процесса.

## **Работа с эмоциональным состоянием незрячих участников СВО.**

Потеря зрения обязательно влечет за собой изменения в проявлении эмоций. Слепота просто ставит в тупик. Теперь человек не может зрением контролировать окружающую среду. В ходе СВО военный пользовался зрением ежесекундно, оно спасала ему и его товарищам жизнь. Теперь же отсутствие зрительного контроля безмерно усложняет жизнь человека. Потеря зрения ломает весь привычный образ жизни человека, ввергая его в пучину душевного кризиса, который характеризуется **следующими особенностями**:

1)чрезвычайной сосредоточенностью на своей проблеме вследствие особой новизны и трудности психологического и физического состояния;

2)агрессией, направленной как на других, так и на себя;

3)негативизмом, то есть активным неприятием случившегося.

### **Душевный кризис проявляется:**

1)высокой эмоциональностью;

2)импульсивностью;

3)потерей стрессоустойчивости (потерявший зрение участник СВО не в состоянии быстро и эффективно изменить свое поведение в соответствии с изменившейся ситуацией);

4)склонностью к «застреванию» на каких-либо мыслях и чувствах, неконтролируемым желанием «ходить по замкнутому кругу» своих мыслей, все заново переживать и «пережевывать умственную жвачку».

Дополняет состояние душевного кризиса «сбитая» самооценка ослепшего. Именно она заставляет человека воспринимать самого себя совершенно другим, чем до потери зрения: слабым, беззащитным, недостойным уважения, проявлять ненужную агрессию.

Чтобы помочь потерявшему зрение участнику СВО, члены семьи и родственники (до реабилитации в ЦРС ВОС города Волоколамск и после пребывания в указанном учреждении) должны быть включены в процесс психологической реабилитации и помогать стабилизировать эмоциональное состояние инвалида по зрению.

**Правила для эмоционального взаимодействия с незрячими участниками СВО (для зрячих родственников и членов семьи ослепшего).**

### **Правило 1.**

**Необходимо настроиться на понимание внутреннего состояния ослепшего.**

Для этого:

1) ни в коем случае не затевать споры по поводу того, что Вы лучше знаете, как помочь незрячему;

2) словами, прикосновениями, действиями и поступками выражать свое понимание ситуации и желание помочь;

3) по поводу реакций на оплошности движения ослепшего участника СВО использовать выражения только позитивной критики.

### **Правило 2.**

**Игнорировать незначительную агрессию ослепшего через**

- выражение понимания чувств незрячего: «Я понимаю, что тебе сейчас обидно (больно, стыдно и т.д.)»;
- переключение внимания или предложение какого-либо задания, простейшего в исполнении;
- позитивным обозначением поведения: «Ты нервничаешь, потому что устал (обиделся, расстроился и т.д.)»

Примечание: если инвалид по зрению проявляет гнев в допустимых пределах, по вполне объяснимым причинам можно позволить ему пережить это самостоятельно. Когда же он успокоится, обсудить произошедшее и результат проявления эмоций.

### **Правило 3.**

**Акцентировать внимание на поведении ослепшего, а не на его личности, максимально ослаблять напряженную ситуацию.**

Для этого исключить из общения с недавно ослепшим следующее:

- повышение тона голоса;
- демонстрацию своей власти над незрячим;
- разговор «сквозь зубы»;
- активное настаивание на своей правоте, команды, жесткие требования, давление;
- втягивание в конфликт окружающих для своей поддержки;

- нотации, проповеди;
- угрозы, придирки, передразнивания, сравнения с другими.

Надо помнить о том, что негативная оценка личности-одна из наиболее распространенных причин перехода разовых агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение.

#### **Правило 4.**

**Контролировать собственные негативные эмоции, сознательно формируя в себе следующие навыки:**

- не подкреплять негативное поведение ни свое, ни недавно ослепшего участника СВО;
- демонстрировать положительный пример в общении;
- целенаправленно сохранять партнерские отношения.

**Простые техники для снятия внутреннего напряжения для предотвращения конфликтов в общении.**

##### **1. «Ровное дыхание».**

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (вдохи и выдохи сопровождайте мысленно словами «вдох», «выдох». Дыхание постепенно восстановится, и Вы успокоитесь).

##### **2. «Задержка дыхания».**

Задержите дыхание на несколько секунд. Это поможет немного отвлечься от проблемы.

##### **3. Упражнение «7 свечей».**

Представьте, что перед Вами на столе стоят 7 больших свечей. Вам надо по очереди их задуть.

##### **4. Упражнение «Лимон».**

Представьте, что в каждой Вашей руке есть лимон.

Сожмите сначала медленно лимон в одной руке, пытаясь выжать весь сок.

Потом то же самое сделайте с лимоном во второй руке.

Потом выжимайте сок из двух лимонов одновременно.

Потом, выжимая сок из двух лимонов одновременно, напрягите все тело. Упражнение можно повторить несколько раз.

##### **5. Упражнение «Качели».**

Сядьте на ровную поверхность, обхватите колени руками, раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такие движения помогут успокоиться.

##### **6. Массаж головы.**

Массируйте кожу головы всеми 10-ю пальцами, начиная со лба и продвигаясь к затылку; дыхание должно быть глубоким. 2 минуты такого массажа помогут Вам переключиться и укрепить нервную систему при волнении и стрессе, успокоить головную боль.

#### **7. Массаж ушей.**

Массируйте оба уха одновременно, сжимайте и растягивайте мочки, растирайте ладонями круговыми движениями. Это упражнение помогает вернуть и укрепить спокойствие, переключиться и справиться с эмоциями.

#### **8. Упражнение «Вода».**

Если Вы дома, сядьте перед раковиной, слегка откройте кран с водой, подставьте ладонь под тонкую струйку воды на 2 минуты. Вода должна падать в центр ладони. Эта нехитрая техника поможет быстро успокоиться.

### **Правило 5.**

**Использовать приемы «скорой психологической помощи» позитивного мышления, которые заключены, например, в следующих мыслях:**

- Как ты мыслишь, так и живешь.
- Отчаяние - разрушение того, что так долго строилось.
- Только приняв обстоятельства, можно изменить их.
- Страх за будущее убивает будущее.
- Счастья в жизни столько, сколько ты сможешь сам увидеть.

### **Правило 6.**

**Использовать приемы конструктивной критики.**

Надо помнить о том, что наиболее эффективными для ослепшего являются следующие критические оценки:

**Критика-озабоченность**, например: «Я очень озабочена тем, что ты постоянно сидишь в комнате и не реагируешь на мои слова».

**Критика-сопереживание**, например: «Я понимаю, что тебе сейчас трудно, но постарайся понять, что бездействие, пассивность и уныние к хорошему не приведут».

**Критика-сожаление**, например: «Я очень сожалею о том, что ты отказался ехать на реабилитацию в ЦРС в Волоколамск. Я не ожидала такого от тебя, ведь от этого решения зависит не только твоя жизнь, но и жизнь нашей семьи».

**Критика-удивление**, например: «Я совсем не ожидала, что мой вопрос может вызвать такой шквал твоих эмоций. Давай лучше обсудим то, что случилось».

**Критика-смягчение**, например: «Не вини только себя в произошедшем, не все зависит от нас, но мы можем сделать многое, чтобы исправить ситуацию».

**Критика-предупреждение**, например: «Предупреждаю, что если ты и впредь откажешься принимать лекарства, то мне придется принять соответствующие меры. Извини, но ты меня к этому принуждаешь сам».

**Подбадривающая критика**, например: «Нет ничего страшного в том, что не получилось пройти весь маршрут самостоятельно, без посторонней помощи. Теперь ты хорошо запомнил особенно трудные места маршрута и завтра пройдешь его лучше, чем сегодня. Солдатом не рождаются, солдатами становятся.»

**Критика-надежда**, например: «Очень надеюсь, что ты будешь сдерживать свои эмоции, чтобы не навредить всем».

**Критика-аналогия**, например: «Честно говоря, не знаю, смог бы я почистить хорошо картошку вслепую с первого раза».

**Критика-замечание**, например: «Ты слишком болезненно реагируешь на неудачи. Постарайся быть спокойнее, это поможет справиться с задачей лучше».

**Критика-вопрос**, например: «Что ты предлагаешь, чтобы исправить ситуацию?»

**Критика-опасение**, например: «Очень боюсь я, что такой тон может у тебя войти в привычку; тогда мы вряд ли сможем найти общий язык и решить проблему».

## **Правило 7.**

### **В общении с незрячим использовать технику «Я-высказывание»**

**Техника «Я-высказывание»-наиболее действенный метод регуляции эмоционального состояния инвалида по зрению, участника СВО.**

«Я-высказывание» - способ, с помощью которого мы сообщаем человеку о своих чувствах и переживаниях по поводу поступка, а не критикуем поведение инвалида по зрению. «Я-высказывание» предполагает взаимодействие «на равных», уверенное обоснованное поведение вместо агрессивного, свидетельствует о границах дозволенного в общении, передает ответственность за последствия поведения тому, кому адресовано сообщение, но не содержит обвинения, потому редко вызывает протест.



В классическом варианте «Я-высказывание» начинается с местоимения Я, потому что мы говорим о своих чувствах от первого лица. Строится «Я-высказывание» следующим образом.

### **Структура «Я-высказывания»**

1. Ситуация, факт наблюдения.
2. Чувства, которые вызывает в говорящем эта ситуация.
3. Последствия, эффект от нежелательного действия.
4. Конкретное желание.
5. Предполагаемый результат в случае, если тот, к кому обращаемся, не изменит своего поведения.

### **Примечание:**

1) перед тем, как озвучить «Я-высказывание», отследите, какие чувства вызывает у Вас ситуация (например, обиду, сожаление, раздражение, гнев и т.п.);

2) «Я-высказывание» формулируйте максимально коротко;

3) «Я-высказывание» можно и нужно использовать не только для обозначения негативных эмоций, но и для похвалы.

### **Пример «Я-высказывания».**

Жена говорит мужу, ослепшему во время участия в СВО: «Когда я вижу любимого человека расстроенным и поэтому беспомощным, мне самой хочется плакать и кричать. Но я понимаю, что если мы пойдем на поводу у эмоций, то ничего хорошего из этого не выйдет. Для начала давай хотя бы попробуем обсудить вероятные исходы ситуации и наши возможности. Если мы этого не сделаем, будет хуже всей нашей семье».

Многие люди, начав использовать «Я-высказывание» в проблемных ситуациях, замечают, что им удается лучше регулировать свое эмоциональное состояние. Они становятся более спокойными и уверенными, спокойствие и уверенность передаются и ослепшим, которые начинают понимать, что замыкаться в проблемах и обидах не имеет смысла. Имеет смысл их обсуждать и принимать оптимальное для всех конструктивное решение.

### **Особенности организации быта для незрячих участников СВО**

1. Правило «постоянства» (неизменного порядка): все должно быть на постоянных, доступных для инвалида по зрению неизменных местах. Нельзя переставлять или убирать предметы пользования без ведома незрячего.

2. Необходимо информировать незрячего о любых изменениях в расположении предметов.

3. Специальная маркировка предметов пользования (надписи по Брайлю, специальные наклейки пластырем, картоном и т.д.).

4. Приобретение специальных звуковых приспособлений для быта и «говорящих» приборов (телефон, флеш-плеер, часы, термометр, тонометр, посуда с дозаторами и т. п.)

5. Правило «доступности личного пространства»-выделить отдельную зону в квартире для личных вещей инвалида по зрению, участника СВО.

6. Безбарьерное пространство в жилище незрячего:

а) в центральной части помещения не должно быть препятствий для передвижения;

б) мебель должна быть без острых углов и стеклянных элементов;

в) по возможности установить в квартире раздвижные двери; не оставлять открытыми дверцы шкафов и навесных полок;

г) убрать порожки и резкие перепады;

д) нельзя загромождать жизненное пространство инвалида по зрению;

е) в ванной комнате обязательно наличие нескользящих покрытий.

ж) установить «домашние маяки» (голосовые-например, постоянно звучащее радио на кухне, тактильные-например, ковровые дорожки в качестве направляющих векторов в коридоре и т. д.); ориентиры должны быть понятны незрячему человеку и не должны менять свои места.

### **Особенности взаимодействия зрячих с незрячими участниками СВО**

- Взаимодействие с незрячим нельзя начинать неожиданно для незрячего.
- Оказывать помощь инвалиду по зрению надо только в том случае, если он просит об этом сам.
- В присутствии незрячего говорить о нем в третьем лице некорректно.
- Уточнять информацию о незрячем надо именно у него, а не у его сопровождающего.

- Разговаривать с незрячим нужно, находясь перед ним так, чтобы он хорошо слышал (уточнить, как это лучше сделать).
- Во время взаимодействия зрячий должен давать незрячему обратную связь о процессе общения.
- Зрячий должен обозначить для незрячего завершение общения.
- Речь зрячего должна быть направлена на незрячего, а не в сторону.
- Общение с незрячим можно подкреплять прикосновениями (если он не против).
- В шумном помещении во время разговора нельзя отходить от незрячего в сторону, не предупредив его об этом.
- Зрячим в присутствии незрячего необходимо избегать объяснений только с помощью жестов.
- Нельзя управлять передвижением незрячего на расстоянии.

Благоприятные условия жизни и психологический комфорт создают безбарьерную среду, нормализуют эмоциональный фон незрячего, помогают выбраться из стресса пережившего войну и потерявшего зрение, минимизируют негативное влияние зрительного дефекта. Создание и обеспечение комфортной домашней среды для инвалида по зрению, участника СВО, - одно из важнейших условий комплексной реабилитационной программы.