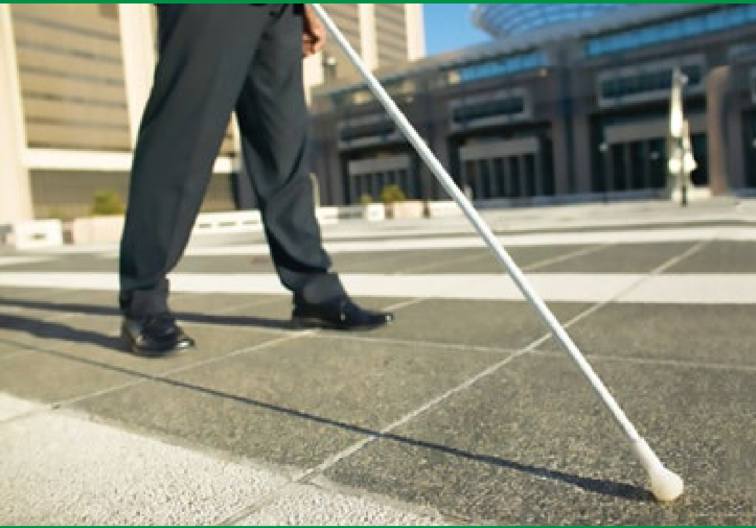
РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
на родители на деца
со посебни потреби



Како да им помагаме на СЛАБОВИДНИ И СЛЕПИ ЛИЦА

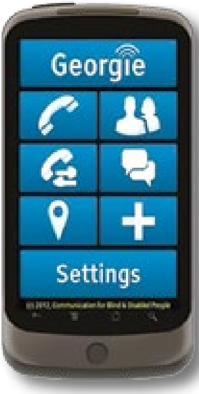
ПРВ КОНТАКТ

Лицата со оштетен вид, и покрај модерната технологија што во голема мера им го олеснува животот, имаат потреба од постојана помош во извршувањето на секојдневните активности.

Дали во вашето семејство или блиска околина имате некој, кој е слабовиден или слеп? Знаете ли дека секој од нас, во одреден период од животот, може да се најде во истата ситуација?

Погледнете го ова упатство, можеби уште утре, по еден месец или веќе во следниот момент ќе сретнете некој господин или госпоѓа, но може да биде и дете, со бел стап. Тоа може да се случи на улица, на преполна автобуска станица, на работа

или во ресторан. Можеби ќе сакате да помогнете, но нема да се осмелите, бидејќи не знаете како да го направите тоа. Можеби веднаш ќе изреагирате, но погрешно и невешто, па со тоа повеќе ќе му одмогнете отколку што ќе му помогнете на лицето со оштетен вид.



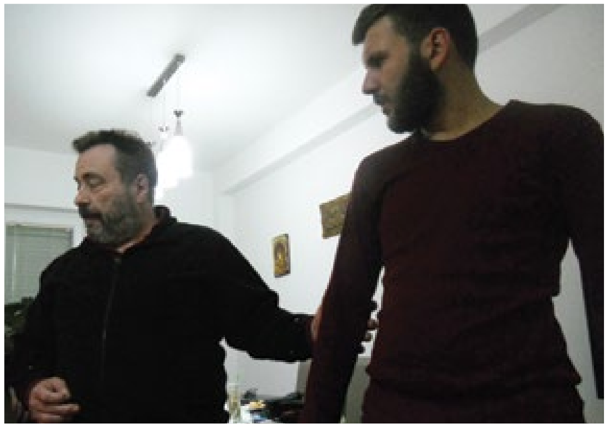
При давање помош на друга личност, најважен е првиот контакт. Тоа е златно правило за воспоставување добра комуникација, што треба да се применува секогаш.

Кога приоѓате на слепо или слабовидно лице, треба смирено да го прашате: „Дали можам да ви помогнам?" или „Дали ви е потребна помош?" итн.

Секако дека може да се случи вашата помош да биде одбиена, но тоа не треба да ве обесхрабри, бидејќи во друга ситуација вашата помош на некое друго слепо лице ќе му биде неопходна и добредојдена.

ДВИЖЕЊЕ

Доколку слепото или слабовидно лице ја прифати понудената помош, застанувате покрај неговата слободна рака. Лицето ќе ја фати вашата рака веднаш над лакотот. вашата рака треба да биде свиткана во лакотот. На овој начин слепото лице е половина чекор зад вас. Ваквата положба му овозможува



преку вашата рака да ги почувствува сите важни информации при движењето за да има доволно време навремено да ги протолкува тие информации.

НИКОГАШ не фаќајте го слепото лице за раката или за рамото туркајќи го пред вас.

Понекогаш, во одредени ситуации, треба да ја придвижите раката зад грбот за да може слепото лице да продолжи да се движи зад вас.

И за децата не е комплицирано да разберат како да им помагаат на своите слепи или слабовидни другарчиња.

Кога со слепото лице што го придружувате доаѓате пред скали, пред да почнете да ги искачувате или слегувате, треба малку да подзастанете и да му кажете што се наоѓа пред вас.

Кога ќе зачекорите, лицето ќе ја почувствува промената во висината на вашата рака и ќе знае како да постапи.

Истото ова се однесува и за качување или слегување на раб од тротоар, кога придружувате слепо или слабовидно лице.

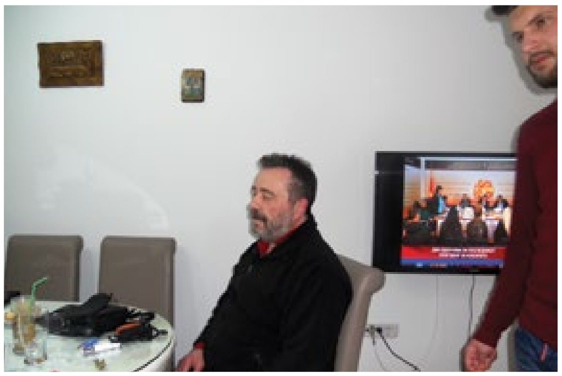
ПОМИНУВАЊЕ НИЗ ВРАТА

Поминувањето низ врата е посебна ситуација. За да му олесните на слепото или слабовидно лице, вратата секогаш отворајте ја со раката за која слепото лице ве држи, затоа што на тој начин ќе добие информација на која страна се отвора вратата. Откако ќе поминете низ вратата, слепото лице со слободната рака може да ја затвори.

Предупредете го лицето ако наидете на врата што автоматски се отвора и затвора. При користење на ротациска врата, потребно е да процените дали во преградата има место за две лица. Доколку слепото лице користи бел стап, пропуштете го самостојно да помине.

СЕДНУВАЊЕ

Во ситуација кога е потребно на слепото или слабовидно лице да му помогнете да седне, немојте НИКОГАШ да го туркате да седне на столот, што е поставена зад слепото или слабовидното лице. Раката за која се држи за вас, ставете ја на потпирачот на столот. Лицето само ќе го најде потпирачот и ќе седне. Како помош можете со неговата рака да ја допрете масата, со што му помагате на слепото или слабовидното лице полесно да се ориентира за положбата на масата и столот.



ДРУЖЕЊЕ

Кога одите на гости или во ресторан, потребно е да му кажете на слепото лице, земајќи ја неговата рака, каде се наоѓа неговата чаша, неговиот прибор, неговото јадење, а каде пак кошницата со леб. Многу би му помогнале ако му го исечете месото на парченца и му посочите каде во неговата чинија се наоѓа гарнирот, а каде месото.

Она што е многу важно да се истакне, е дека секогаш кога седите заедно и разговарате, морате да му кажете на лицето кога ја напуштате масата, но и да му се обратите кога повторно ќе се вратите. Јасно е дека вербалната комуникација е пресудна кога помагате на слепо и слабовидно лице.

Зборувајте полека и не премногу гласно.

Имајте на ум дека со вашиот глас можете да му дадете многу важни информации за околината и дека од сите други звуци, лицето првенствено ќе ве слуша вас.

ЈАВЕН ПРЕВОЗ

Нема јасно правило како да се влегува или излегува од автобус, воз, автомобил кога придружувате слепо или слабовидно лице, затоа што тоа го одредува видот на превозното средство.

Совети за придружба на слепо или слабовидно лице во јавен превоз:

- При влегување и излегување од средствата за јавен превоз, задолжително користете ја предната вратата кај возачот.
- При влегувањето во превозното средство, треба да водите сметка слепото или слабовидното лице да може со слободната рака лесно да го пронајде држачот за којшто ќе се држи.
- Треба да одите еден зад друг по скалите и меѓу седиштата.
- Кога ќе дојдете до слободни седишта, вие треба први да зачекорите и да пуштите слепото лице да ве следи. Можете истовремено да седнете.
- При излегувањето, исто така треба да одите еден зад друг.

ОРГАНИЗАЦИЈА

Редот и точноста се зборови што се од огромна важност за слепите или слабовидните лица. Овие лица се стремат кон самостојност, но за да може таа да се исполни, едно од најважните правила е дека секој предмет треба да има свое одредено место и тој предмет навистина треба секогаш да се наоѓа на своето место. Затоа кога им помагате на овие лица, водете сметка да ги враќате предметите на истото место од каде што сте ги зеле. Ова е посебно важно за слепи или слабовидни лица што живеат сами, патуваат или работат.

Обрнете внимание на вратите, куќните и собните врати што треба да бидат или сосема отворени или сосема затворени, а вратите од мебелот секогаш да бидат затворени. Исто така, многу е важно да не се оставаат расфрлени предмети на места каде што редовно поминуваат овие лица.

При дружењето со слепи или слабовидни лица точноста, односно почитувањето на времето кога сте се договориле да се сретнете е многу важно. Минутите за нив стануваат часови, особено кога не се движат, а и не гледаат. Ваквата ситуација беспотребно го вознемирува слепото или слабовидното лице.

Стигнавме до крајот на овие едноставни упатства и сугестии. Се надеваме дека ви помогнавме.

И ако во иднина, при случајна средба со слепо или слабовидно лице, сте помалку збунети или се чувствувате помалку несигурни, тогаш оваа брошура ја постигна својата цел.

Вашата понудена помош многу визуелно хендикепираните лица ќе ја ценат и прифатат со голема благодарност.

Суштината не се гледа со очите, таа се чувствува со срцето!

РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
на родители на деца
со посебни потреби

РЕСУРСЕН ЦЕНТАР
ул. Васко Карангелески 33
1000 Скопје
++389 78 449 851
++389 78 449 852
www.resursencentar.mk

Изработката на брошурата е овозможена со финансиска поддршка на УНИЦЕФ, во рамките на проектот: „Зголемување на можностите за инклузија и подобрување на квалитетот на животот на децата со попреченост преку оснажување на нивните родители и семејства“.

unicef

Ставовите изнесени во оваа брошура се на авторите и не мора да се совпаѓаат со ставовите и политиките на УНИЦЕФ.