

**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.