

Каталог доступных активностей для слепоглухих людей

Дорогие друзья!

Слепоглухие люди (СГ) – люди с одновременным нарушением зрения и слуха, имеющие инвалидность. В зависимости от степени ограничения зрения и слуха эти люди нуждаются в особых условиях при организации для них активностей. Тотально слепоглухие люди нуждаются в **тифлосурдопереводе** - перевод в руку контактным жестовым языком или дактилологией. Люди, имеющие остаточное зрение, могут пользоваться **дактильной азбукой** и **жестовым языком**, но при условии хорошего освещения. Тотально незрячим с нарушенным слухом трудно ориентироваться в пространстве с помощью тактильной трости, как это делают незрячие с нормой слуха, поэтому они нуждаются в сопровождении в незнакомых местах или при перемещении на дальние расстояния, особенно имеющие опасные участки дороги и препятствия. Некоторые слепоглухие довольно неплохо пользуются речевым аппаратом, однако часто речь бывает невнятной или бедной. Многие стесняются своей речи, поэтому при общении нужно стимулировать слепоглухого к проговариванию слов, чтобы речь не угасла совсем, создавая комфортные условия (например, напоминая человеку о том, что он хорошо говорит, и вы его понимаете).

Каждый слепоглухой – это уникальный человек со своими потребностями и особенностями восприятия. Всех их объединяет большое желание общаться с людьми и получать новую информацию. Опыт показывает, что для них любое мероприятие, организованное специально для них или инклюзивно – это огромное событие в жизни. А человек, оказывающий помощь или просто проявивший внимание и доброту – самый замечательный собеседник.

Перед вами каталог активностей, доступных для слепоглухих людей, которые были опробованы на базе Нижегородского досугового центра для слепоглухих людей «ПЛОТ» (Пространство Людей, Объединенных Творчеством).

1. Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству.....	4
1. Квиллинг	4
2) Мокрое валяние	5
3) Лепка из глины	7
4) Ткачество	8
5) Бисероплетение.....	9
6) Свечи своими руками	11
2. Мастер-классы по социально-бытовой адаптации.....	12
1) Кулинария	12
2) Лайфхаки для уборки и ухода за собой.....	14
3) Учимся завязывать галстук.....	15
4) Учимся завязывать шарфы и платки	16
5) Доступные гаджеты для кухни и уборки	17
3. Двигательные активности	19
1) Скандинавская ходьба.....	19
2) Занятия на тренажерах	21
3) Катание на велотандемах	22
4) Катание на сноутюбинге	24
5) Вербочный курс (туристические узлы)	25
6) Верховая езда на лошади (иппотерапия).....	26
7) Сплав на рафтах (рафтинг).....	28
8) Танцевальные мастер-классы	30
9) Занятия доступной йогой	31
4. Экскурсии и путешествия	32
1) Посещение музеев	32
2) Знакомство с культурно-историческими объектами.....	33
3) Экотуризм	34
4) Промышленный туризм	35
5) Паломничества.....	36
5. Игровые технологии	37

1) Соревнования по настольным играм	37
2) Игры на свежем воздухе.....	40
6. Реабилитационный лагерь	41
7. Праздничные огоньки и посиделки	44
1. Праздники	44
2) Чаепития.....	46

1. Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству.

1.Квиллинг

<http://perspectiva-nn.ru/udivitelnyj-otdyh-v-malinovoj-slobode/>

Квиллинг (англ. *quilling*; от *quill* «птичье перо»), также известен, как **бумагокручение** — искусство изготовления плоских или объёмных композиций из скрученных в спиральки длинных и узких полосок бумаги. Готовым спиралькам придаётся различная форма и таким образом получают элементы бумагокручения, называемые также модулями. Уже они и являются «строительным» материалом в создании работ — картин, открыток, альбомов, рамок для фотографий, различных фигурок, часов, бижутерии и т. д.

Данный вид активности был впервые опробован НРООРДИЗ «Перспектива» в рамках проведения летнего реабилитационного лагеря для СГ людей. Ведущими мастер-классов стали студенты-волонтеры из Мининского университета (будущие дизайнеры)..

Опыт проведения мастер-классов по квиллингу показал, что в данном виде искусства слепоглохому человеку нужен помощник или ассистент, особенно если зрение полностью отсутствует. Это необходимо для подбора цвета изделия и формирования общей картины, учитывая цветовую конструкцию изделия. В однотонном формате СГ может работать самостоятельно, выполняя инструкции ведущего.

В результате мастер-классов по квиллингу были изготовлены открытки с совершенно невероятными композициями из цветов и даже небольшими пейзажами. По отзывам самих СГ людей, такая работа сначала показалась невыполнимой, но в процессе работы каждый проникся и начал творить, используя стандартные приемы бумагокручения и изобретая собственные.



2) Мокрое валяние

<http://perspectiva-nn.ru/udivitelnyj-otdyh-v-malinovoj-slobode/>

<http://perspectiva-nn.ru/lager-aktivnyh-v-nizhnem-novgorode-kak-eto-bylo/>

Валяние шерсти, англ. фелтинг (от англ. felt «войлок, фильц, набивание») — особая техника рукоделия, в процессе которой из шерсти для валяния создаётся рисунок на ткани или войлоке, объёмные игрушки, панно, декоративные элементы, предметы одежды или аксессуары. Только натуральная шерсть обладает способностью сваливаться или свойлачиваться (образовывать войлок).

Для СГ людей было опробовано и взято на постоянную практику именно, так называемое, мокрое валяние, то есть без использования острой иглы, а сваливание шерсти с помощью воды и мыла. Ведущий мастер-класса – профессиональный художник и специалист по мокрому и сухому валянию из шерсти с большим опытом работы с разными категориями людей.

Эта техника впервые была опробована на летнем реабилитационном лагере в 2018 году (мы валяли брошку в виде цветка) и так понравилась нашим подопечным, что такие мастер-классы стали регулярно проходить в досуговом центре для СГ. Затем мы попробовали свалить шерстяные сережки в виде шарика, которые были отправлены на благотворительную лотерею в преддверии международного женского дня и были по достоинству оценены победителями. Наши подопечные с полным отсутствием зрения и слуха оказались самыми искусными «валятелями». У них получились самые аккуратные и правильной формы валеночки – одна из самых сложных работ в валянии.





3) Лепка из глины

Для людей с одновременным нарушением зрения и слуха опробовано 2 вида лепки из глины: ручная лепка и с использованием гончарного круга. Ведущими таких мастер-классов выступали профессионалы, в нашем случае специалисты Нижегородской палаты ремесел.

Глина – очень пластичный материал, который позволяет вложить в работу много творчества и энергии человека. Наши подопечные с удовольствием лепят из глины, причем с каждым разом работы получаются все лучше и лучше.

Во время лепки с использованием гончарного круга, мы строили работу так, чтобы Мастер работал с каждым индивидуально, помогая понять принцип, поставить руки и контролировать толщину и глубину изделия. Во время ручной лепки можно работать в группе с использованием помощи персонального ассистента или волонтера.

Сложность заключается в том, что глиняные изделия нуждаются в обжиге, а собственной печи в нашей организации нет. Но наши Мастера делают обжиг работ СГ людей бесплатно и привозят нам подписанные работы, которые мы раздаем подопечным. Был опыт росписи готового изделия (пасхальные курочки всем запомнились яркими красками).



4) Ткачество

Ткачество — производство ткани на ткацких станках, одно из древнейших ремёсел. Ручное ткачество отличается тем, что для производства изделий используются простые станки, на которых закреплены нити основы и имеются некоторые удобства для ткачества, но весь процесс ткач производит вручную.

Все мастер-классы проходили под руководством опытных специалистов и с использованием настоящих деревянных ткацких станков. Участники с одновременным нарушением зрения и слуха работали в паре с волонтером или самостоятельно, получая подробные инструкции от мастера. Был опыт изготовления небольшого половичка, где подопечные учились менять цвет нити и закреплять готовое изделие. По словам подопечных, занятие на ткацком станке очень монотонное и успокаивающее, правда понять принцип работы со станком получалось не сразу.

Работу строили в малых группах, так как на одном станке работает один человек.



5) Бисероплетение

Бисероплетение — создание при помощи бисера и металлической проволоки художественных двумерных и трёхмерных композиций.

Такой вид искусства стал настоящим открытием для СГ людей. Преподавателем и идейным вдохновителем для них стала слепоглухая женщина Арина Галятина, которая овладела этим мастерством после потери зрения и стала наставником и учителем для нескольких подопечных.

Работы из бисера, выполненные нашими СГ – это настоящий полет фантазии и мастерства. Здесь можно встретить как представителей животного мира, уветы, так и невиданной красоты картины и тематические произведения, например, «зимняя сказка», в которой представлена новогодняя кутерьма.

Помощь необходима на этапе приобретения самих материалов (бисера, проволоки), а так же во время сортировки бисера по цвету. Преподаватель по бисероплетению Арина сначала учит работать по схеме, ряд за рядом собирая изделие, а затем сами подопечные уже могут придумывать новые варианты плетения и создают свои собственные великолепные работы.

Некоторые подопечные дарят свои работы и даже продают или плетут на заказ. В 2019 году впервые 3 наших подопечных приняли участие в чемпионате «Абилимпикс» и заняли призовые места в номинации «Бисероплетение».





6) Свечи своими руками

В рамках одного из социальных проектов была приобретена натуральная вощина (пластины из продуктов пчеловодства), из которой мы научились делать прекрасные свечи. Из материалов мы также закупили шпагат из натурального волокна, который исполняет в свече роль фитиля.

Процесс рождения свечи доставляет большое удовольствие СГ людям. Вощина приятно пахнет медом, а работа руками приносит много положительных эмоций. С помощью нехитрых прокатывающих движений по столу лист вощины и вложенный в него фитиль превращаются в свеч, которая хорошо горит и буквально лучится приятными ароматами.

Наборы свече, заботливо упакованные СГ в прозрачную пленку с бантиком становятся прекрасными подарками нашим волонтерам, благотворителям, друзьям. Свечи хорошо продаются на благотворительных ярмарках, ведь такой подарок приятно поучить любому человеку.



2. Мастер-классы по социально-бытовой адаптации

1) Кулинария

Кулинария – это один из самых любимых видов проведения досуга в нашем Центре.

Приготовление пищи СГ людьми – это совершенно уникальная вещь. На протяжении 5 лет наша кухня собирает участников кулинарных мастер-классов по разным направлениям: вегетарианские блюда, десерты, салаты, постная трапеза и многое другое. Мы учимся жарить, тушить, варить, запекать, а также мыть, чистить, нарезать ингредиенты для разных блюд. Очень любим использовать доступные гаджеты на кухне.

Кулинарный мастер-класс состоит из 3-х основных этапов: теоретическая часть (рассказ о блюде, его ингредиентах и процессе приготовления), затем сам процесс приготовления блюда, разбивая на простые операции, и, непосредственно, дегустация готового блюда в кругу друзей. Все рецепты блюд направляются участникам в доступном формате.

Ведущими мастер-классов, как правило, являются сотрудники Центра, имеющие ограничения зрения, что позволяет доступным образом организовать процесс приготовления. Однако есть опыт и приглашенных волонтеров-кулинаров, которые смогли адаптировать процесс для СГ людей с учетом особенностей их физиологии и восприятия информации.

Сами подопечные заметно улучшили свои навыки самостоятельного приготовления пищи и с удовольствием угощают своими кулинарными произведениями все участников Досугового центра на Новогоднем огоньке и во время кулнарных поединков.



2) Лайфхаки для уборки и ухода за собой

Одна из основных проблем СГ людей – это дефицит информации о мире. В этой связи была придумана игра, которая помогала бы таким людям сразу познакомиться с многими новинками в области ухода за собой, домом. Игра «Домашние помощники» проводится с использованием большой емкости (в нашем случае корзины), в которую заранее помещаются различные бытовые предметы и приспособления, призванные помочь человеку в хозяйстве. Например, можно положить туда сушилку для обуви, овощечистку, ролик для удаления волос с одежды, машинку для удаления каточков и т.д. Затем участники игры по очереди достают 1 предмет и пытаются догадаться, что это может быть. Если вариантов нет, то предмет предлагается к осмотру остальных участников. Угадавший получает 1 балл. Параллельно ведущий рассказывает о том, что это за приспособление и как оно может помочь в хозяйстве, где продается и как им правильно пользоваться. Так как на рынке появляется много разных интересных вещей, то целесообразно такую игру проводить регулярно, например, 1 раз в год.



3) Учимся завязывать галстук

Быть опрятным и уместным в одежде – не такая уж простая задача для человека, имеющего проблемы со зрением и слухом. Мы обучили наших подопечных, не зависимо от пола, завязыванию галстука с целью сделать еще один маленький шаг к самостоятельности и независимости. У нас получилось. Оказалось, что это не очень просто, и владеют этим нехитрым ремеслом даже не все зрячие люди. Мы показали участникам мастер-класса несколько способов. Из 3-х разных способов завязывания галстука каждый смог выбрать для себя самый удобный.



4) Учимся завязывать шарфы и платки

В сети Интернет представлена масса видеороликов и уроков о том, как красиво и оригинально завязать шарф или платок. Однако для наших СГ подопечных такой формат практически недоступен. Очные занятия по теме завязывания платков и шарфов помогли людям с одновременным нарушением зрения и слуха сделать свой наряд более привлекательным, за счет несложных техник. Из множества способов мы отобрали самые доступные, с точки зрения удобства завязывания «не глядя». А из этих способов каждый участник занятий смог выбрать для себя самые удобные и подходящие к стилю одежды.

Ведущими занятий стали сотрудники Центра с нарушением зрения и волонтеры.



5) Доступные гаджеты для кухни и уборки

Современная техника во всем ее разнообразии очень часто недоступна для СГ пользователя. Однако для социально-бытовой адаптации наших подопечных мы выбираем такие приборы, которыми смогут пользоваться даже люди с полным отсутствием зрения и слуха. Например, мы не используем на своих занятиях модели кухонных приборов с сенсорной панелью, приобретаем те, на которых есть кнопки или рычаги. Стараемся использовать приборы, на которых трудно переборщить с мощностью или температурой. В нашем центре есть много доступных приборов: рожковая кофеварка, электрическая кофемолка, духовка, микроволновая печь, электрочайник, электроблинница, мультиварка, кухонные весы, индукционная электроплита, блендер и кухонный комбайн, фритюрница, пылесос и многое другое.

Все эти гаджеты мы учились применять в работе по дому на мастер-классах. Мастер-класс включает в себя: осмотр прибора в выключенном состоянии, объяснение принципа работы прибора, обнаружение нагревательных элементов, если они имеются, затем рассказ о видах применения прибора (какие блюда можно готовить), уход за прибором (как помыть) и непосредственно само применение прибора (приготовление блюда, уборка помещения и т.д.).

Многие приборы стали неотъемлемой частью домашнего обихода СГ, чего раньше не было. Самым большим открытием на таких мастер-классах были кофеварка и электроблинница. Оказалось, что кофе «как из кофейни» можно приготовить и дома, а печь ровные блинчики, которые не подгорают, можно и незрячему человеку. А такие прекрасные вещи как мультиварка и погружной блендер постепенно появились почти у всех подопечных в домашней копилке помощников.





3. Двигательные активности

1) Скандинавская ходьба

Скандинавская ходьба́ (англ. Nordic Walking, фин. Sauvakävely) — ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Также называется северная ходьба или нордическая ходьба, ещё реже финская ходьба.

Для наших подопечных СГ людей такой вид активности оказался очень подходящим. Во-первых, опора в виде палок помогает лучше удерживать положение, во-вторых, позволяет СГ на время остаться без сопровождающего и попробовать владеть своим телом самостоятельно, в-третьих, позволяет провезти время на свежем воздухе, позаниматься физической культурой, что очень полезно.

Занятие по Скандинавской ходьбе для СГ людей проводились в разные периоды года и даже зимой. Занятие состоит из разминки (разогревающие упражнения для тела и дыхательная гимнастика, сама ходьба и заминка (растяжка работавших во время занятия мышц). Ведущими таких занятий стали профессиональные инструкторы-волонтеры, которые адаптировали методику скандинавской ходьбы для наших подопечных. Начиная с 2018 года, такие занятия стали неотъемлемой частью всех наших проектов и мероприятий, связанных с ЗОЖ. Большой положительный отклик такая методика получила от участников Первого межрегионального лагеря для активных слепоглухих людей «Лагерь активных» в августе 2020 года в Нижнем Новгороде.

Оборудованных для ходьбы площадок в городе практически нет, но научились проводить такие занятия в парках и на выездных площадках (например, турбаза, где проходит лагерь). Для людей с полным отсутствием зрения и слуха была придумана техника так называемого «привязывания» с помощью веревки к зрячему волонтеру, который и будет координировать передвижение незрячего человека, не позволит сбиться с маршрута.



2) Занятия на тренажерах

Современный тренажерный зал с его большими возможностями и разнообразием видов тренировок часто недоступен для СГ людей в силу своей неприспособленности для такого человека. Мы создали небольшой тренажерный зал у себя в центре для того, чтобы помочь подопечным разнообразить свою двигательную активность, обогатить организм новыми видами движений.

Занятия по графику и с строгой дозировкой нагрузки помогают слепоглухим оставаться активными, не смотря на свои ограничения, насыщать свое тело энергией. Наш зал для занятий – это беговая дорожка, велотренажеры, эспандеры, фитболы, коврики – помогает нашим подопечным заниматься, не отвлекаясь на сложности с ориентировкой и не теряя время на поиск нужного тренажера.

3) Катание на велотандемах

Велотандем – велосипед для 2-х человек, который осуществил мечту многих нижегородских незрячих и слепоглухих о катании на велосипеде. Кроме того, такой велосипед позволил нашим подопечным с самой ранней весны и до поздней осени посещать регулярные тренировки и заезды на свежем воздухе, общаться со зрячими людьми (волонтеры-пилоты).

Велосипед устроен так, что все управление им находится в руках у зрячего пилота, сидящего впереди, но второй человек (сами участники прозвали его «качегар») полноправно участвует в движении велосипеда – крутит педали, удерживает равновесие, учится чувствовать скорость.

Наши тренировки стали любимым спортивно-оздоровительным досугом для наших подопечных. Причем, люди старшего поколения тоже катаются с удовольствием и говорят, что лучше себя чувствуют после катания, поднимается настроение. Кстати, чтобы кататься на велотандеме СГ человеку совершенно не обязательно уметь кататься на велосипеде, достаточно не бояться и пробовать держать равновесие.

Этот вид активности покорила сердца участников «лагеря Активных», в котором участвовали 20 слепоглухих со всей России. Да и волонтеры всегда с удовольствием откликаются на просьбы покататься с нами, ведь такой велосипед довольно редко встречается, а скорость его может развиваться до 40 км/ч.

Опасности: падения, травмы, страх первого старта. Необходимое условие – ремонт и обслуживание велотандемов, а также удобное и безопасное место для хранения велосипедов.





4) Катание на сноутюбинге

Сноутюбинг – традиционное и любимое в последнее время зимнее развлечение. Катание с горок на надувной «ватрушке» - это скорость и положительные эмоции. А еще это хороший способ не замерзнуть на улице даже в очень холодную погоду.

Такой вид активности стал настоящей традицией нашего Центра, поскольку уже более 10 лет мы проводим благотворительные состязания по сноутюбингу «Веселые ватрушки», в которых принимают участие и команды СГ людей.

Не каждый решится с ветерком прокатиться с горки, поэтому для некоторых нужна подготовка: сначала прийти и погулять около катающихся, побыть на мероприятии в качестве гостя и группы поддержки, посмотреть и узнать что такое «ватрушка», получить инструктаж по правилам проката и технике безопасности.

Риски: травмы, страх экстремальных развлечений. Катание мы производим в строго отведенном и предназначенном для этого месте с привлечением специалистов по инструктажу и технике безопасности!



5) Вербочный курс (туристические узлы)

Впервые такой вид активности как завязывание туристических узлов мы опробовали в рамках «Лагеря активных» в Нижнем Новгороде, в котором участвовали 20 слепоглухих со всей России. Ведущими импровизированного вербочного курса стали молодые волонтеры из города Бор Нижегородской области, которые профессионально занимаются туризмом.

В рамках курса все участники смогли преодолеть препятствия, двигаясь вдоль натянутых между деревьев веревок и завязать 4 основных узла, которыми пользуются чаще всего (булинь, восьмерка и др.)

На практике, оказалось, что завязать узел не просто. И объяснить технику человеку, который не видит и не слышит, тоже не просто. Однако, затратив чуть больше времени, чем планировали, мы справились и с этой задачей. Подопечные признались, что навык такой очень нужен, но чтобы все знания остались в памяти, нужно все время тренироваться. Хорошо проводить такие активности на свежем воздухе.

Для этой активности рекомендуется больше времени (может быть с перерывами на отдых) и больше волонтеров, которые могли бы доносить информацию до каждого подопечного.



6) Верховая езда на лошади (иппотерапия)

Иппотерапия (от др.-греч. ἵπλος «лошадь») — метод реабилитации посредством адаптивной верховой езды. Уникальность иппотерапии заключается в гармоничном сочетании телесно-ориентированных и когнитивных приемов воздействия на психику человека.

Катание на лошади и общение с этими прекрасными животными стало традиционным видом активности для наших СГ людей. Многие, с трудом решившись сесть на лошадь, теперь не только не боятся, но и стремятся регулярно посещать такие мероприятия.

Катание организуется и как самостоятельное досуговое мероприятие, так и в рамках реабилитационных лагерей, которые проходят ежегодно в живописных уголках Нижегородской области и имеют собственные конюшни.

Позитивные эмоции от такого мероприятия точно гарантированы, ведь даже если человек боится сесть верхом, он может покормить животных, погладить, ощутить их мощь и красоту. Был опыт и организации лекций о том, как ухаживают за животными, как их тренируют, воспитывают.



7) Сплав на рафтах (рафтинг)

Нижегородская область довольно богата реками и речушками, которые так и манят отправиться в путешествие по воде. Для наших сплавов мы выбираем лесные речки (Керженец, Линда), где так приятно подышать по-настоящему чистым воздухом.

К организации сплава мы подходим очень основательно: обязательно сплавом руководят профессиональные специалисты по рафтингу, которые уже имеют многолетний опыт сплавов с людьми с инвалидностью; организуем питание и другие виды развлечений, чтобы отдых на воде был максимально активным и интересным для всех; в каждой лодке находится инструктор, все участники, не умеющие плавать надевают спасательный жилет и др.

Сначала происходит знакомство с надувной лодкой (рафтом), показываем весла еще на берегу, чтобы объяснить принцип работы им на воде. Инструктаж от профессионалов еще на берегу! Стараемся, чтобы каждый СГ человек попробовал грести и у некоторых получается очень хорошо. В лодке одновременно может находиться 9-10 человек (СГ и зрячие сопровождающие).

Следует заранее проинструктировать участников о том, какая форма одежды принята на сплаве (кроссовки или резиновая обувь, спортивный костюм и купальник, головной убор и т.д.). Организаторы следят за тем, чтобы все выполняли правила на воде, чтобы обрабатывали кожу и одежду от комаров и клещей.

Стараемся выбрать безопасное, специально отведенное место для купания и организовать купание всех желающих, ведь многие годами не выезжают на природу по разным причинам. Обязательно берем с собой медика, который отвечает за первую помощь.





8) Танцевальные мастер-классы

Танец – одно из самых древних искусств. И мы опытным путем доказали, что люди с одновременным нарушением зрения и слуха любят и умеют танцевать. В рамках мастер-классов мы изучаем несложные движения. Составляем простую комбинацию из них и танцуем танец полностью, повторяя комбинацию несколько раз подряд.

Мы освоили элементы вальса, рок-н-ролла и самбы. Наши подопечные очень трудолюбивые люди, поэтому у них все получается. На преподавателя ложится большой объем нагрузки, связанной с показыванием и объяснением движений сначала все ем, а затем каждому индивидуально. Важно разрешить СГ человеку прикасаться к телу ведущего, чтобы понять, как оно действует.

Касательно музыки: хлопаем и топаем ритм, изучаем счет, сильные и слабые доли. Слабослышащие люди слышат музыку, тотально глухим идет дирижирование.

В конце мастер-класса обязательно предусмотрены показательные выступления по 2-3 участника. Это позволяет почувствовать легкое волнение и добавляет эмоций.



9) Занятия доступной йогой

Впервые активность была опробована на выездном реабилитационном лагере в очном формате и так понравилась подопечным, что были организованы регулярные мастер-классы уже в формате обучающего видео, размещенного на ютуб-канале организации, а затем разъяснительные лекции по правильности выполнения упражнений.

Во время пробных очных занятий важно сразу дать четкие инструкции относительно выполнения упражнений: не давить слишком сильно на свое тело, требуя от него сразу выполнения упражнений и растяжки; следить за дыханием; не смотреть на других, а концентрироваться на себе, не сравнивать себя с другим.

Получилась у нас и медитация в конце занятия. Тотально СГ людям не проводился перевод, но они получили инструкцию поочередно расслаблять мышцы, до которых дотрагивается ведущий занятия, и затем постараться сохранить полное расслабление до момента, когда произойдет легкое касание головы. Такой способ очень понравился подопечным, они отметили, что впервые медитировали так эффективно.

Для занятий необходимы коврики для каждого участника, спортивная одежда, чистые носочки. Можно включить расслабляющую музыку для тех, кто немного слышит. Можно пользоваться помощью тифлосурдопереводчика и волонтеров, которые будут контролировать правильность выполнения упражнений, подсказывать тем, кто очень плохо слышит.



4. Экскурсии и путешествия

1) Посещение музеев

Посещение музеев в Нижнем Новгороде и во время путешествий в другие города предусматривает включение в экскурсию тактильного осмотра тех экспонатов, которые доступны и даже те, которые делают доступными для такой категории людей как слепоглухие.

Экскурсия в любом музее сопровождается сурдо- или тифлосурдо переводом в зависимости от особенностей восприятия информации. Предварительно происходит инструктаж и самих экскурсоводов (короткие предложения, без лишней информации, изложение по сути, тактильный осмотр т.д.).

Несмотря на свои особенности восприятия и трудности перевода СГ очень любят музеи, любят узнавать новое о родном крае, знакомиться со старинными предметами и обычаями.



2) Знакомство с культурно-историческими объектами

Во время поездок, путешествий или прогулок по родному городу можно организовать знакомство с культурно-историческими объектами, такими как, например, Нижегородский кремль или музей под открытым небом Парк победы.

Во время таких мероприятий происходит узнавание много новой информации о том или ином событии, например, о событиях ВОВ, составить более полное представление о своем городе, познакомиться на ощупь с экспонатом в натуральную величину.

Особенно запомнилось и понравилось нашим СГ людям путешествие в город Чкаловск, где они смогли увидеть самолет Валерия Чкалова в натуральную величину. А экскурсия по стене Нижегородского кремля, где сами стены – хранители истории, а лестницы остались с прошлого века, помогла нашим подопечным прикоснуться к истории родного края.

Такие экскурсии интересно проводить в группах по 10-12 человек, лучше с персональными сопровождающими для более детального осмотра и комментирования.



3) Экотуризм

Для СГ людей организуются экскурсионные поездки в самые заповедные уголки родного края, такие как Музей деревянного зодчества «Щелковский хутор», озеро Светлояр и др.

Во время таких путешествий мы не только знакомимся с красивейшими местами, но и дышим свежим воздухом, купаемся в чистых водоемах. Самостоятельно отправиться в заповедники есть не у всех, поэтому путешествуем группой, наслаждаемся общением с природой и друг с другом.



4) Промышленный туризм

Промышленный туризм с каждым годом приобретает все большую популярность в стране и мире. Мы стараемся не отставать от мировых тенденций и организовали поездку в промышленный районный центр нашего региона город Выкса.

Здесь для СГ путешественников была организована экскурсия на Выксунский металлургический завод. Мы познакомились с процессом производства труб большого диаметра, автомобильных и железнодорожных шин, побывали в настоящих цехах. Каждому участнику была выдана специальная защитная одежда (халат, очки, маска и др.), проведен инструктаж по технике безопасности. Мы проехали по территории завода и осмотрели арт-объект завода под открытым небом – огромную картину на стене одного из цехов. Вся экскурсия сопровождалась сурдо-, тифлосурдо- и тифлокомментариями.

Такой вид туризма получил много положительных отзывов от подопечных, что говорит о том, что эти люди интересуются всеми сферами жизни и стараются получить больше информации о мире.

<http://perspectiva-nn.ru/puteshestvuem-po-rodnomu-krayu-poseshhaem-vyksu-i-murom/>



5) Паломничества

Паломнические поездки – одни из самых любимых и удивительных видов путешествий для СГ людей.

Посещение святых мест и православных храмов и монастырей помогает нашим подопечным не только узнавать об этих прекрасных местах много нового, но и просто чаще бывать в храме, поставить свечи, подать требы.

Мы стараемся совершать паломничества не только в нашем регионе, но и в соседних. Например, маленькая Печерская церковь в городе Нижнем Новгороде с мощами св. Иоасафа, о которой большинство людей даже не знали, открыла для нас свои двери. А недавно мы отправились в мужской монастырь Флорищева пустынь, где целый день знакомились с многочисленными святынями под руководством иеромонаха Петра – снова Нижегородская область.

Из дальних паломничеств можно отметить Троице-Сергиеву лавру и Муром, которая предполагала дальнюю дорогу, что нисколько не испугало наших паломников с одновременным нарушением зрения и слуха.

Такие поездки укрепляют дух и веру, помогают СГ людям приобщаться к православной вере.



5. Игровые технологии

1) Соревнования по настольным играм

Сегодня в обществе снова стали популярными настольные игры. Мы проводим специальные встречи, на которых наши подопечные могут поиграть в доступные для них настольные игры. Самыми излюбленными стали шашки, шахматы, домино. Именно по эти 3-ем дисциплинам мы проводим соревнования в рамках Досугового центра. Есть у нас и свои лучшие игроки – победители соревнований.

Кроме этих традиционных игр мы стараемся расширять перечень настольных игр, приобретаем современные игры, которые доступны для СГ людей, например, Крестики-нолики, Коридор и Катамино.

Особую популярность среди подопечных приобрел Неокуб – головоломка из множества металлических шариков, которые имеют магнитные свойства и скрепляются между собой. Собирать различные конструкции оказалось доступно и очень увлекательно!







2) Игры на свежем воздухе

Подвижные игры на свежем воздухе – неотъемлемая часть наших мероприятий. Во время игры СГ люди становятся активнее, преодолевают свои комплексы, учатся взаимодействовать со зрячими людьми.

Игры направлены на развитие таких важных навыков как скорость реакции, быстрота движений, точность и скоординированность действий. Кроме того, тактильные контакты во время игры облегчают общение между людьми, помогают лучше узнать друг друга, подружиться.



6. Реабилитационный лагерь

Технология организации и проведения выездных реабилитационных лагерей для СГ людей – настоящее открытие нашего Досугового центра. Кроме того, это одно из самых желаемых мероприятий, в котором каждый стремится поучаствовать, невзирая на любые ограничения.

Впервые эта технология была опробована летом 2018 года, когда наша группа в составе слепоглухих, их сопровождающих и нескольких волонтеров на 4 дня стала одной большой семьей. Нашим «домом» стала база отдыха «Малиновая слобода» в Борском районе нашего региона. 4 дня в режиме нон-стоп мы проводили разные активности: катались на лошадях, играли в доступные игры, проводили тематические вечера, занимались физкультурой, ориентировкой в пространстве, катались на велотандемах и многое другое. Погода позволяла много бывать на свежем воздухе и даже купаться в реке Линда.

Такой формат активного отдыха полюбился нашим подопечным и волонтерам. Проживание в комфортных условиях, вкусная еда и хорошие мероприятия – вот настоящие составляющие такого лагеря. А еще много дружеского общения, новые знакомства и хорошее настроение каждый день.

Такой лагерь стал традиционным в нашем регионе, а в 2020 году мы организовали и провели межрегиональную реабилитационную 6-ти дневную смену для активных слепоглухих людей на базе замечательного отеля «Маринс парк» в Нижнем Новгороде. Программа лагеря была насыщена настолько, что отдыхать вообще было некогда. Но наши участники были рады такому событию и с удовольствием уставали на экскурсиях, мастер-классах, паломнических поездках, творческих вечерах. Лагерь завершился символическим запуском шаров желаний и обменом самыми теплыми объятиями на прощанье. Впервые в рамках этой смены нам удалось привлечь волонтеров из других регионов, что является, несомненно, положительным опытом в сфере завязывания новых социальных контактов СГ людей, которых им, часто не достает.





7. Праздничные огоньки и посиделки

1. Праздники

Досуговый центр «ПЛОТ» – это центр притяжения СГ людей нашего региона. Здесь их второй дом. А в доме бывают будни и праздники. И проведение праздников – это особая категория реабилитационной работы.

Наш праздник состоит из 3-х основных направлений: накрытый с участием самих подопечных праздничный стол, развлекательная программа и небольшие подарки. Большие праздничные мероприятия организуются 2 раза в год – Новогодний огонек и 8 марта-23 февраля вместе. Бывают и небольшие посиделки, например, на Пасху или День знаний.

Сами подопечные хотят угостить своих друзей кулинарными блюдами, приготовленными своими руками, поэтому у нас на празднике все сидят за накрытыми столами с разнообразными кушаньями. Частично продукты приобретаются на средства организации, но многое участники приносят сами.

Развлекательную программу готовим основательно с учетом особенностей восприятия СГ. Например, все конкурсы и игры мы адаптируем под наших участников, сопровождая комментариями и переводом. Учитываем и возможности передвижения СГ в комнате, поэтому двигательные игры проходят с сопровождением. Ведущие работают в микрофон, громкость музыки выше среднего уровня.

Большое внимание уделяем рассадке за столики, чтобы было удобнее общаться, хотя и учитываем желание некоторых сидеть за одним столом.

Подарки приобретаются заранее и вручаются на торжественной части или в конце мероприятия. Кроме того, большой популярностью пользуется новогодняя беспроигрышная лотерея с небольшими призами. Есть традиция, когда СГ дарят подарки друг другу и специалистам Центра.

Продолжительность праздников от 1,5 до 4 часов. В последнее время сг принимают активное участие в подготовке праздника (готовят номера самодеятельности, участвуют в накрытии столов и уборке помещения после праздника).



2) Чаепития

Наши чаепития – прекрасная возможность пообщаться, обмяться впечатлениями от мероприятий или поездок, обговорить планы на будущее.

Чаепитие сопровождается практически любое мероприятие, обычно в начале встречи или в конце. Иногда чаепитие организуют сами подопечные, если хотят поздравить кого-то с праздников или днем рождения или просто угостить своей выпечкой.

Во время чаепитий и застолий мы располагаем в центре стола все угощения, озвучиваем, что есть на столе и затем кладем в индивидуальную тарелочку каждому по его вкусу. Такая методика позволяет СГ человеку чувствовать себя за столом уверенно и не беспокоиться о том, что он будет трогать руками угощения в центре стола, может задеть чашку с горячим чаем и т.д. Горячие напитки разливают зрячие помощники или сопровождающие. А вот убирать со стола помогают сами подопечные, причем некоторые делают это с большим удовольствием.

