

Поговорим об ориентировке

Когда-то в первобытные времена незрячий пещерный человек отломил от дерева подходящую палку, очистил её от ненужных сучьев и отправился к родственникам, проживавшим в хижине неподалёку. Своим первобытным умом он уже понимал, что, вооружившись палкой, скорее всего, не упадёт в овраг, перелезет через поваленное дерево, к тому же, возможно, отобьётся от какого-нибудь неприятного соплеменника или дикого зверя. Мало ли опасностей подстерегает слепого путешественника...

Прошло время, сменились формации, но незрячие остались. Появились GPS-навигаторы, разнообразные устройства, которые подскажут вам, что в метре от вас есть препятствие, существуют собаки-поводыри, в конце концов, но трость так и остаётся «Антигоной всех слепых», по словам известной поэтессы Н. Крандиевской-Толстой.

Мой стаж самостоятельного передвижения по городу составляет 25 лет. У меня накопился кое-какой опыт, которым я с удовольствием поделюсь с вами, подрастающие читатели.

А может, ну её, эту трость?

Когда я училась в школе-интернате, нас не обучали ориентировке и ходьбе с тростью. Трость у меня была, но мне казалось, что с ней я выгляжу ещё худшим инвалидом. Ведь она как третья нога! Приехав на учёбу в США, я обнаружила в расписании уроков индивидуальные занятия по ориентировке и мобильности. Я пришла в назначенный кабинет.

- Где твоя трость? - спросила учительница Кристин.

- Я и так нормально хожу по территории школы. Мне трость не нужна, - ответила я.

- Ты можешь ходить, как хочешь, но на мои уроки ты должна приходить с белой тростью, - сказала Кристин.

Пришлось согласиться. Так я и ходила: на ориентировку с тростью, а в остальное время – без. И всё бы ничего, но в школьном дворе были небольшие каменные клумбы с цветами. Я порвала об клумбу одни колготки, вторые, третьи... А потом меня осенило: каждые колготки стоят 6 долларов, а мои финансовые возможности очень ограничены. А что если я возьму трость и постараюсь не ударяться об эти клумбы? Ведь кучу денег сэкономлю!

Глупо, конечно, так рассуждать. Трость нужна нам, прежде всего, для собственной безопасности, которая дороже денег, и для того, чтобы люди, заметившие нас на пути, подумали: «Вот идёт незрячий (а не пьяный или псих!), который идёт, куда ему нужно. Спрошу-ка, не нужна ли ему помощь».

Американская учительница говорила мне: «Поверь, когда ты шагаешь по лестнице вверх с тростью, ты выглядишь гораздо менее жалко, чем, когда ты делаешь шаг вверх в пустоту, а там уже нет ступеньки».

А вот аргумент посерьёзней. Идя по городской улице без трости, вы подвергаете опасности не только себя, но и окружающих. Представьте ситуацию: вы без трости шагаете по проезжей части, а наперерез вам едет водитель легковой машины. Он не может знать, что вы не видите, и расценивает вас как зрячего пешехода, что может повести к ДТП, из которого вы выберетесь, в лучшем случае, с травмами. А водителя за ДТП посадят в

тюрьму. Разве он это заслужил? Виной всему Ваша самонадеянность. Давайте же будем взаимно вежливы!

А может, не стоит ходить самостоятельно?

Многие люди так и проживают всю жизнь, пользуясь помощью близких, и чувствуют себя неплохо. Конечно, они таким образом избегают опасностей и нервных перегрузок. Я считаю, что нам, незрячим, и так часто приходится просить окружающих о помощи, а это не очень приятно. Ведь наши близкие и друзья должны порой тратить немало времени на то, чтобы проводить нас куда-то, подождать, а потом отвести домой. Им приходится подстраиваться под нас, менять свои планы, а это не всегда удобно. Так почему бы не перешагнуть через свои страхи и комплексы и не научиться ходить хотя бы по самым нужным маршрутам самостоятельно?

Иногда мои сотрудники удивляются, что дети не встречаются каждый день с работы меня и моего незрячего мужа. Я их об этом не прошу, но решила спросить у супруга, хотелось бы ему, чтобы дочери каждый день заходили за ним на работу. Он, не раздумывая, ответил: нет.

Идти вдвоём со зрячим родственником - это одно удовольствие, а идти одному – другое. После работы мне нравится, не спеша идти по знакомой улице, прислушиваться к звукам оживлённого города, улавливать разнообразные запахи и думать о чём-то своём. Меня совершенно не утомляет такая прогулка после трудового дня. Я могу идти в том темпе, который мне удобен, никого не ждать и ни под кого не подстраиваться, что очень приятно. Каждый вновь освоенный маршрут прибавляет мне чувство уверенности в себе. Конечно, иногда мне нужно сходить в какое-нибудь место, а путь туда я не знаю или там неудобно самостоятельно ориентироваться. Вот тогда я обращаюсь за помощью к родным, и они, конечно, никогда не отказывают.

Человеку, умеющему самостоятельно передвигаться с белой тростью, реже отказывают в приёме на работу. Работодатель знает, что такой сотрудник придёт на работу в любом случае, даже если все его близкие вдруг заболеют. Одним словом, если вы пересилите себя и начнёте ходить с тростью, вы об этом точно не пожалеете. Независимость не помешает!

Сухой закон

Наверняка среди читающих эти строки окажутся студенты, а, как поётся в песне, непьющие студенты редки. Однажды мой друг-студент сказал: «Нет ничего хуже, чем пьяный слепой на дороге». Я согласна с этим на сто процентов. Выходя с тростью из дома, незрячий всё-таки подвергается опасности, а если он к тому же нетрезв, это становится вдвойне опасным. Будьте благоразумны. Если вам всё же приходится добираться домой после весёлой вечеринки, не экспериментируйте – вызовите такси.

Обаятельные и привлекательные

Когда я, ещё будучи студенткой, начала самостоятельно передвигаться по Москве, попутчики не раз говорили что-то вроде: «Это хорошо, что Вы красивая, а то ведь, бывает, ходят такие слепые грязные, неопрятные, я к ним почему-то не подхожу и не помогаю...»

Если вы следите за собой, выглядите хотя бы не отталкивающе, больше вероятность, что люди вам помогут.

Будьте готовы!

Не стоит удивляться или огорчаться, если на пути вы столкнётесь с неадекватной реакцией зрячих людей. Да, сейчас в СМИ больше говорят о проблемах и достижениях инвалидов, в том числе и незрячих, но не факт, что зрячие обыватели, не вовлечённые в наши проблемы, смотрят и читают эту информацию. Ну или просто не задумываются, пока не столкнутся лицом к лицу с таким человеком.

Вот вы, наверное, удивились бы, встретив на улице среди бела дня пингвина? Подозреваю, нечто в этом роде испытывают наши случайные зрячие попутчики. Здесь я расскажу о разных странных ситуациях, с которыми мне приходится сталкиваться практически ежедневно.

Люди спрашивают вас, обращались ли вы к врачам и делали ли операцию. Часто зрячие думают, что слепые ещё и глухие или плохо соображают, поэтому начинают разговаривать про вас рядом с вами или громко кричат, обращаясь к вам. Если меня спрашивают о врачах, я односложно отвечаю, что обращалась. В других ситуациях просто игнорирую. Часто люди, помогая незрячему, считают его экспертом по жизненным трудностям и рассказывают о своих хворях (например, о близорукости) или о болезнях близких. Выслушайте доброжелательно, вас это ни к чему не обязывает, а попутчику приятно. Бывает, что зрячий человек хватается за локоть сзади и ведёт, как бы подталкивая в неизвестность. Я сразу останавливаюсь и говорю: «Можно я возьму Вас под руку? Так Вам будет удобнее меня вести».

Пару раз я попадала в ужасную и одновременно смешную ситуацию, когда моим попутчиком оказывался глухонемой человек. Он вёл меня не туда, куда мне нужно, а туда, куда, как ему казалось, я должна была идти. Здесь я могу посоветовать только одно: если слышите, что попутчик как-то странно сопит и пыхтит и не отвечает на Ваши слова, остановитесь и покажите жестами, что с ним не пойдёте.

Иногда зрячие люди на дороге чётко говорят мне: «Поворачивай налево!» останавливаюсь резко и спрашиваю у них: «А куда я иду» Этот вопрос застаёт их врасплох, и они отвечают: «Не знаю... Наверное, в магазин». Недавно я стояла на перекрёстке и ждала, когда запищит светофор, а он почему-то не издавал звуков. Водители остановились, чтобы меня пропустить, но я этого не поняла. Тогда мужчина, стоявший на противоположной стороне улицы, стал махать мне рукой, а потом очень удивился, что я этого не увидела. Кстати, люди, помогающие мне, зачастую не могут даже понять, что можно совсем-совсем не видеть. Однажды я столкнулась на дороге с какими-то протестантами (их всегда нетрудно отличить, так как они активно идут на контакт), и они спросили, можно ли им прямо сейчас помолиться, и я сразу прозрею. Мне пришлось согласиться, чтобы не огорчать этих людей, и они начали громко возносить молитвы прямо посреди улицы. После этого мне было очень неловко, но моя подруга рассказала о подобной ситуации, случившейся с ней в метро, и я поняла, что странные люди встречаются не только на моём пути.

Бывает, что люди говорят мне: «Возьми правее! Здесь лужа!» Я иду вправо и попадаю в лужу. Всё просто. Человек смотрит на меня и его левая сторона – это моя правая. В таких случаях лучше резко остановиться и подождать, пока к вам не подойдут и не помогут. У каждого незрячего, думаю, есть немало подобных историй. Не стоит обижаться на людей или считать их глупыми. Будьте проще и не теряйте бдительность.

Полезные советы

Не стоит запоминать путь по количеству шагов. Шаги – величина относительная и не всегда надёжная. Лучше обращать внимание на различные подсказки: разные звуки и запахи, звуковые тени от домов и столбов, звук магистрали, на то, что у Вас под ногами (трава, асфальт, грунтовка, плитка, «лежачие полицейские»). Это надёжно. Иногда я пользуюсь довольно странными подсказками. Например, возле соседнего дома растёт груша. В августе с неё падают созревшие плоды, которые никто не убирает. Если я иду и чувствую запах подгнивших груш, безошибочно знаю, что следующий поворот – мой.

Некоторым незрячим (я в их числе) во время ходьбы трудно придерживаться прямой линии. Если вы знаете, что иногда вас «заносит», изучая маршрут, обратите внимание на это и постарайтесь выработать маршрут так, чтобы идти параллельно каким-то ориентирам. Лучше пройти по двум катетам треугольника, чем «срезать» путь по гипотенузе. Для вас важно не сократить путь, а добраться до конечной точки. Если что-то пошло не так, не паникуйте. Остановитесь и прислушайтесь; возможно, по окружающим звукам Вы поймёте, где находитесь. Если не поняли, стойте и ждите. Наверняка кто-нибудь увидит вас и предложит помощь.

На остановке общественного транспорта лучше садиться не в маршрутное такси, а в троллейбусы или автобусы. Они некоторое время стоят на остановке, и их можно найти по характерному звуку. Подойдите, встаньте на подножку и громко спросите, какой номер. Ещё лучше заранее попросить о помощи, если вы услышите, что кто-то разговаривает неподалёку. Лучше обращаться к женщинам, они сердобольнее. В автобусе или троллейбусе, если не объявляются остановки, оплачивая проезд, попросите кондуктора или водителя высадить вас там, где вам нужно.

Если вам нужно сделать покупки, удобнее пользоваться не супермаркетами, а маленькими магазинами шаговой доступности. Да, цены там немного выше, но вам подскажут и покажут всё, что нужно, а если вы – постоянный покупатель, то не подсунут плохой товар. Хороших людей вокруг больше, чем плохих.

От всей души желаю каждому незрячему с белой трости хорошего пути и счастливого возвращения домой.

*Нина Ильинична Володина,
социальный педагог детского отдела
ГБУК РО «Рязанская областная специальная библиотека для слепых»*