

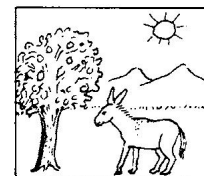
## Көздөр начар көрүү жана сокурдук

Көздөр көрүүсүнүн начардыгы, оордугу боюнча, жеңил, орточо жана оор болуп бөлүнөт. Биз көздөрү өтө начар көргөн же такыр көрбөгөн адамды сокур деп атайбыз. Кээ бир балдар **то-лук сокур** болушат, башкача айтканда, алар эч нерсе көрүшпөйт. Бирок **сокур деп саналган балдардын көпчүлүгү бир аз көрө алышат**. Булардын айрымдары жарык менен караңгыны же күн менен түндү бир биринен айырмалоого гана жөндөмдүү болуп, бирок көз алдындагы нерселердин атүгүл сөлөкөттөрүн да көрүшпөйт. Башкалар чоң нерселердин сөлөкөттөрүн көрүшөт, бирок алардын майда-чүйдөсүн көрө алышпайт.

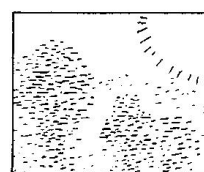
Көрүүсү бузук балдардын көбүн сокур деп атоого болбойт, бирок алар **так көрө алышпайт**. Мисалы, алардын көрүүсү күндөлүк тиричилигиндеги иштеринин көпчүлүгүн аткаруусу үчүн жетиштүү болушу мүмкүн, бирок алар майда-чүйдөсүн көрө албай кыйналышат. Ата-эне баласынын көрүүсү начардыгын ал жипти ийнеге саптай албай же мектептеги дубал тактадан тамгаларды окуй албай кыйналганынан байкап калмайынча билбей жүрө бериши мүмкүн. Көп учурда мындай балдар көз айнектердин же чоңойтуп көрсөтүүчү айнектин жардамы менен кыйла мыктыраак көрүүгө мүмкүнчүлүк алышат. (Атүгүл көз айнектердин жардамы менен да көрө албаган, көздөрү толук сокур балдар таптакыр эч нерсе көрүшпөйт.)

Бала сокур болуп төрөлүшү же өтө кичинекейинде же кийин сокур болуп калышы мүмкүн.

**ЭСКЕРТҮҮ!** Бала сокур экенин анын көздөрүнөн аныктоого дайыма эле мүмкүн боло бербейт. Анын көздөрү тунук жана сырткы көрүнүшү нормалдуу эле болушу мүмкүн. Сокурдукка алып келген жабыркоо көздөрдүн арткы бөлүгүндө же мээде болушу ыктымал. Андыктан, көрүүсү начар экени тууралуу кабарлаган башка белгилерди да издөө зарыл.



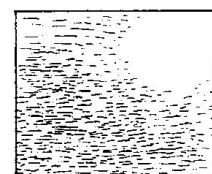
Көрүүсү нормалдуу бала ушундай көрөт.



Жарым-жартылай сокур киши ушундай көрүшү мүмкүн (чоң нерселердин сөлөкөттөрүн көрөт, бирок майда-чүйдөсүн көрбөйт).

### БАЛАНЫН КӨЗДӨРҮ КӨРҮҮСҮНДӨ КӨЙГӨЙЛӨРҮ БАР БОЛУШУ МҮМКҮН ЭКЕНИН БИЛДИРҮҮЧҮ БЕЛГИЛЕР

- Көздөрү же кабактары кызаруу, ириңдөө же аларга улам жаш келе берүү.
- Көздөрү жансыз сезилүү, алардын бетинде бырыштар пайда болуу, өңү-түсү күнүрттөнүп кетүү же аларда жаралар же дагы башка көйгөйлөр пайда болуу.
- Бир кареги (көздүн борборундагы кара тегерек бөлүгү) же экөө тең бозоруп же агарып кетүү.
- 3 айга толгон ымыркай алдында ары-бери жылган буюмду же жарыкты көздөрү менен ээрчибөө.
- 3 айга толгон ымыркай алдындагы буюмдарга, алар добуш чыгармайынча же балага тиймейче, колдорун сунбоо.
- Каректеринин кароо багыттары “кайчылашуу” (чалырдык), б.а. бирөө ичке же сыртка багытталуу, же экинчисинен бөтөнчө кыймылдоо. (6 айга чейин каректердин кароо багыттарынын бир аз кайчылашуусу нормалдуу көрүнүш.)
- Бир нерсени караганда көздөрүн жүлжүйтүү же башын чалкалатуу.
- Теңтуштарынан кечирээк колдоруна буюмдарды алып, жөргөлөп же басып баштоо, айланасындагы нерселерге улам уруна берүү, олдоксон кыймылдагандай жана эпсиз сезилүү.
- Ачык түстүү буюмдарга, сүрөттөргө же китептерге көңүлүн анча бурбоо, же аларды бетине өтө өтө жакындатып кароо.
- Күн баткандан кийин көрүүсү начарлоо (түнкү сокурдук).
- Мектепте дубал тактада жазылган тамгаларды же китептердеги кичинекей тамагаларды окуй албоо, же окуганда, тез чарчоо же башы ооруп кетүү көп орун алуу.



Чоң жарык кайсы тараптан келип жатканын гана айта алган бала ушундай көрөт.



Толук сокур бала ушундай “көрөт”.

Эгер балада жогоруда келтирилген белгилердин бири байкалса, көздөрүнүн көрүүсүн текшерип жана, эгер мүмкүн болсо, коомчоңуздагы медициналык-санитардык кызматчыга же көз доктуруна кайрылыңыз. Кээде көздөрдүн көрүүсүн алдын алуу иш-чараларынын жардамы менен же эрте дарылап баштоо аркылуу сактап калса болот (245-бет).

**Ымыркай көрө алат бекенин текшерүү жана балдардын көрүүсүнүн курчтугун аныктоо** тууралуу “БАЛА балага” программасы” бөлүмүнүн 452- жана 453-беттеринен, андан тышкары, *Helping Children Who Are Blind* (Сокур балдарга жардам берүү) деп аталган китептен окуңуз. Бул китеп тууралуу кошумча маалыматты 639-беттен издеңиз.

## Сокурдук ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн чектеген башка илдеттер менен айкалышуу

Церебралдык шалдыгы же **ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн чектеген башка илдет** бар балдардын кээ бирлери жарым-жартылай же толук сокур болушат. Баласында мындай бузулуу бар экени ата-энесинин оюна келбеши мүмкүн. Алар баласы өтө жай өрчүп өнүгүүсүн же анда түрдүү нерселерге кызыгуу жоктугун анын акыл-эсинин же физикалык мүмкүнчүлүктөрүн чектеген илдет менен байланыштырып, өздөрүн тынчытышы ыктымал. Чынында, булар негизинен сокурдуктан улам болушу мүмкүн.

Балада башка бузулуу жок болсо деле, **сокурдук өзү эле баштапкы ык-жөндөмдөрүнүн өрчүүсүн жайлатышы же оорлотушу мүмкүн. Эгер бала айланасындагы нерселерди карабаса, аларга колдорун сунбаса же кызыкпаса, анын көрүүсүн (жана угуусун) текшерипиз.**

**Эскертме.** Мээси катуу жабыркаган же акыл-эси бузулуусу бар балдардын кээ бирлери башкаларга сокурдай сезилиши мүмкүн. Мээсинин өрчүүсү ымыркайлардын деңгээлинде калгандыктан, алар алдындагы буюмдардын багытында карап, бирок аларды көрө албашы ыктымал. Эгер мындай балдарды күчөтүп өнүктүрүп өрчүтсө, бара-бара алардын айрымдары айланасындагы нерселер тууралуу көбүрөөк кабардар болуп, көздөрү менен алардын артынан ээрчип жана, акыры, аларга колдорун сунуп башташат.

## Сокурдуктун себептери

Сокурдук эмнеден пайда болору тууралуу түрдүү элдерде түрдүү ырым-жырымдар бар. Дүйнө жүзүнүн кээ бир аймактарында бала сокур болуп төрөлүү ата-энесинин күнөөсү үчүн жаза деп ойлошот. Ал эми Латин Америкасынын айрым бөлүктөрүндөгү элет жергесинде жашаган эл “ымыркайдын көздөрүнө жарганаттын заарасы тамып кеткен же анын бетинин жанынан “Кара жез тумшук” деп аталган шайтан көпөлөк учуп өткөн” деп ишенет. Албетте, сокурдуктун чыныгы себептерине булардын эч байланышы жок. Адамдар жаңы маалыматтарга улам ээ болгон сайын, алардын көбү мындай эски ырым-жырымдардан баш тартып, арылып жатышат.

**Балада сокурдук начар тамактануудан же инфекциядан пайда болушу жана көпчүлүк учурда балдар сокур болуп калуусуна жол бербөө мүмкүн экени белгилүү.**

## БАЛДАР СОКУР БОЛУП КАЛУУСУНУН НЕГИЗГИ СЕБЕПТЕРИ

**1. “Көздөр кургоо”** (ксерофтальмия, же начар тамактануудан пайда болуучу сокурдук) – балдарда пайда болуучу сокурдуктун эң көп учураган себеби. Ал Африканын жана Азиянын айрым аймактарында айрыкча көп кезигет. Бул илдет баланын тамагында А витамини жетишсиз болгондо пайда болот. Табигатта А витамини мөмөлөрдүн жана жер жемиштердин көбүндө, андан тышкары, сүттө, этте жана жумурткада бар. Ушундай азыктардын жок дегенде бири менен такай тамактанып турбаган балдардын көздөрү ушинтип кургап кетет. Балдардын **ичи өткөндө** же алар **кызылча оорусу, көк жөтөл же кургак учук** менен ооруганда, мындай бузулуу көп пайда болот же тез күчөйт. Ал эмчек эмбеген балдарда кыйла көбүрөөк учурайт.

Балдардын **көздөрү кургап кетүүсүнө жол бербөө үчүн**, аларга А витамини бар азыктарды берип туруу керек. Үй-бүлөлөрдү үйлөрүнүн жанындагы жер тилкелерине таттуу калемпир, сабиз жана жашыл жалбырактуу жашылчаларды өстүрүп, аларды тамакка колдонуп турууга кызыктыруу зарыл. **Бала 6 айынан тартып бул азыктар менен такай тамактанып туруусун камсыз кылыңыз.**

А витамининин капсулалары же суюк түрлөрү да көздөрдүн кургап кетүүсүнө жол бербөөгө жарайт, бирок булар туура баланстуу тамактануунун ордун алмаштырбоого тийиш. Балага ар 4–6 ай сайын мындай кошулмалардан 200 000 бирдик (1 жашка чейинки балдарга 100 000 бирдик) (60 мг ретинол) берип туруңуз. Мындай чоң дозаны берүү жыштыгын 4–6 айдан көбөйтпөңүз, анткени **өтө көп А витамининен бала ууланышы мүмкүн.** Дарылоо максатында, А витамининен 200 000 бирдикти (эл аралык бирдик) бир жолу, кийинки күнү дагы 200 000 бирдик жана 2 жумадан кийин дагы бир жолу 200 000 бирдик бериңиз. 1 жашка чейинки балдарга так ушул дозанын жарымын бериңиз. Коомчуңуздагы медициналык-санитардын кызматчыга кайрылыңыз.

### КСЕРОФТАЛЬМИЯНЫН БЕЛГИЛЕРИ

“Түнкү сокурдук” биринчи белгиси болушу мүмкүн. Бала караңгыда башкаларга салыштырмалуу начарыраак көрөт.



Кийинки белгиси: көздөр кургап кеткендей көрүнөт. Көздүн агынын өңү күңүрттөнүп кетет, анда бырыштар жана кичинекей боз түстүү ыйлаактар (Бито тактары) пайда боло баштайт.



Кийин көздүн каралжын бөлүгү, тагыраак айтканда, анын сыртындагы тунук чели да кургап, анын өңү да күңүрттөнүп кетет. Анда майда чүңкүрлөр пайда болот.



Акыры, көздүн сыртындагы тунук чели жумшарып, анда көөп же жарылып кеткен жерлер пайда болот. Бул, сокурдукка алып келиши мүмкүн.



### БУГА ЖОЛ БЕРБӨӨГӨ ЖАРДАМ БЕРҮҮЧҮ АЗЫКТАР

- эмчек сүт
- жалбырактуу каралжын-жашыл жер жемиштер
- сары, кызыл же кызгылт-сары түстүү жер жемиштер
- ынак сүт
- жумуртканын сарысы
- боор жана бөйрөк
- балык



**2. Трахома** алдын алууга мүмкүн болгон сокурдукка алып келүүчү себептердин, бүткүл дүйнө жүзү боюнча, эң кеңири тараган түрү болуп эсептелет. Ал көбүнчө балдарда башталып, бир нече ай же жыл созулушу мүмкүн. Эгер трахоманы эрте дарылап баштабаса, ал сокурдукка алып келиши ыктымал. Трахома адамдан адамга же чымындар аркылуу тарайт. Ал чектелүү жашоо мейкиндигинде көп адам чогуу жашаган шарттарда, жакыр үй-бүлөлөрдө эң көп учурайт.



Баланын көздөрүн таза кармоо жана чымындарды жолотпоо жолу аркылуу көпчүлүк учурда трахомага жол бербөөгө болот. Трахома сокурдукка алып келбеши үчүн, көздөрдү курамында эритромицин же тетрациклин бар көз майлары менен эрте дарылап баштаңыз (коомчоңуздагы медициналык-санитардык кызматчыга кайрылыңыз, же “Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн” деп аталган китептин 220-бетин караңыз).

**3. Эгер жаңы төрөлгөн баланын көздөрүнө гонорея же хламидиоз** жукканда илдетти тезинен дарылап баштабаса, ал сокурдукка алып келет. Көздөр кызарып, шишип, аябай ириндеп кетет. Сокурдукка алып келүүсүнө жол бербөө үчүн, жаңы төрөлгөн **бардык** балдардын көздөрүнө дароо курамында эритромицин же тетрациклин бар көз майын сүйкөө же повидон-йоддун эритмесинен 1 тамчы тамчылатуу зарыл. Энеде бул эки оорунун бир да белгиси байкалбаса деле, ал ооруну төрөт учурунда баласына жуктуруп коюшу мүмкүн.

Эгер биринчи бир нече ай ичинде ымыркайдын көздөрү кызарса, шишсе жана катуу ириндесе, анда балада бул эки оорунун бири же экөө тең болушу мүмкүн. Эгер анализ жасатуу жолу менен кайсы инфекция сезгенүүгө алып келгенин аныктоо мүмкүн болбосо, бул эки оорудан тең баланы дарылаңыз.

**Гонорейдан дарылоо:** Сан булчуңуна 125 мг цефтриаксон дарысын ийне аркылуу 1 жолу киргизиңиз.

**Хламидиоздон дарылоо:** 30–50 мг эритромицин сиробун күнүгө 3 маал 14 күн бою ичириңиз.

Эгер ымыркайдын көздөрүндө гонорея же хламидиоз оорусу өрчүсө, баланын атасы жана апасы да – экөө тең – бул оорудан дарыланып чыгууга тийиш. “Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн” (236-, 237- жана 360-беттер) же *Where Women Have No Doctor* (Аялдын ден соолугу үчүн; 16-бөлүм) деп аталган китептерди караңыз.

**4. Онхоцеркоз** Африканын жана Латин Америкасынын айрым аймактарында (бул жерлерде эл аны “дарыядан пайда болуучу сокурдук” деп аташат) сокурдукка алып келүүчү эң көп учураган себептердин бири болуп эсептелет. (“Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн” деп аталган китептин 227-бетин караңыз.) Ооруну дарыяларда жана сайларда жашаган кара түстүү чымындын бир түрү таратат. Оорудан айыгууга мүмкүн эмес.

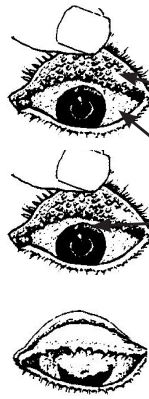
**5. Кызылча оорусу** (көздү сезгентиپ жабыркатып коюшу мүмкүн) сокурдуктун көп учураган себептеринин бири, айрыкча Африка өлкөлөрүндө жана начар тамактанган балдарда.

**6.** Балдарда сокурдукка алып келүүчү **мээ жабыркоо** демейде балдардын церебралдык шалдыгы же ден соолук мүмкүнчүлүктөрүн чектеген башка илдет менен айкалышып орун алат. Баланын мээси төрөткө чейин, төрөт учурунда же төрөттөн кийин жабыркашы мүмкүн. Себептерине кош бойлуу кезинде кызамык менен ооруу, жаңы төрөлгөн бала бир топко чейин өз алдынча дем алып баштабоо, менингит оорусу кирет. 91-бетти караңыз.

**7. Көздү кокустатып жабыркатып алуудан** да далай бала сокур болуп калат. Буга алып келүүчү кооптуу нерселерге учуу аспаптар, фейерверк, кычкылдыктар, шакарлар жана жарылгыч заттар (үй шартында жасалуучу түрлөрүнөн тартып динамитке чейин) кирет.

**8.** Балдарда сокурдук кээде башка себептерден да, мисалы, гидроцефалиядан (169-бет), артриттен (136-бет), пес оорусунан (219-бет), мээде шишик пайда болуудан же кээ бир дарылардан (246-бет) улам пайда болот. Даун синдрому бар, чоңоюп калган балдардын болжол менен жарымында бара-бара катаракта (көздүн чечекейи тунаруу) өрчүйт.

## ТРАХОМАНЫН БЕЛГИЛЕРИ



- Көздөр кызаруудан башталат; көздөргө улам жаш келе берет, алар сезгенет. Же балдарда ал бир нече ай бою эч кандай баштапкы белгилери жок эле же бирин-серини гана байкалып өрчүйт.
- Бир айдан же андан ашык убакыттан кийин көздүн үстүнкү кабагынын ички бетинде кичинекей дөмпөйүүлөр пайда болот.
- Көздүн агы сезгенет же шишийт.
- Көздү каптап турган тунук челдин үстүнкү бөлүгү күңүрттөнүп кеткендей көрүнүшү мүмкүн.
- Бир нече жылдан кийин кабактынын ички бетиндеги дөмпөйүүлөр жоголо баштайт, бирок алардын ордунда агыш тырыктар калат.
- Тырыктар кирпиктерди көзгө тартып, мындан көздү каптап турган тунук чел тытылып, бул сокурдукка алып келиши ыктымал.



Көз майды көздүн төмөнкү кабагынын ички бетине сүйкөңүз.



**КАРА ЧЫМЫН**  
Чынында, чоңдугу ушунчалык. →

## САК БОЛУҢУЗ!



Учуу бир нерсени кармап алып чуркоо КӨЗДӨР ҮЧҮН КООПТУУ.

## КӨЗ ДАРЫЛАРЫН КОЛДОНУУДАГЫ САКТЫК ЧАРАЛАР

Заманбап дарылардын же “элдик ыкмалардын” зыян келтирбегендерин гана колдонуңуз.

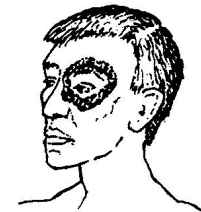
Улам-улам колдоно берүүгө болбогон жана колдонгондо этияттыкты талап кылган заманбап дарылардын бири **кортикостероид көз майы**. Айрым доктурлар жана коомчолордогу медициналык-санитардык кызматчылар көзгө бир нерсе болсо эле бул дарыны дайындай беришет. **Бул өтө кооптуу!** Эгер көздөгү көйгөй (дүүлүгүү, кычышуу, кызаруу ж.б.у.с.) **вирустан** (көзгө көрүнбөгөн микрожандык) улам пайда болсо, көз майы инфекцияны ого бетер күчөтүп, көздү жабыркатышы же сокурдукка (!) алып келиши мүмкүн.\*

**Көз көйгөйлөрүн дарылоодо колдонулуучу “элдик ыкмалардын” кээ бирлери коопсуз жана эффективдүү.** Мисалы, эгер Мексиканын элет жергесинде бирөөнүн көзүнө пыр-сыр же кум кирип кетсе, аны алуу үчүн, көз кабагынын астына **“чия” деп аталган өсүмдүктүн уругун** салышат. Бул уруктун бети жылмакай болуп, тышында жабышчаак былжыры бар болгондуктан, көзгө кирген бир нерсе ага тез эле жабышып калат. Андан кийин бул урукту көздөн алып салышат. Бул – эффективдүү жана коопсуз ыкма.



Чиа өсүмдүгүнүн уруктары

**“Элдик ыкмалардын” айрымдары кооптуу.** Кээ бир элеттик аймактарда көздөрдүн көрүүсүнүн тунарыктоосун көздүн тегерегине заң сыйпап “дарылоо” ыкмалары учурайт. Мындай ыкма жардам бербейт. Мындан тышкары, мындай ыкма өзү кооптуу, анткени ал олуттуу инфекцияланууга алып келиши мүмкүн. Көзгө лимон ширесин же заара тамчылатуу же **“Викс” (Vicks)** майын сүйкөө сыяктуу ыкмалар да кооптуу.



Көздүн тегерегине заң сүйкөө – кооптуу ыкма.

**\*Эскертме.** Ирит оорусунан (китептин “артрит” жана “пес оорусу” деп аталган бөлүмдөрүнөн караңыз) улам болуучу сокурдукка жол бербөө үчүн, кортикостероид тамчылары же майы абдан маанилүү. Бирок адегенде “флуоресценцияга” текшерип, көздө вирустук инфекция жок экенине ынануу зарыл. Доктур менен кеңешиңиз.

## Сокур баланын келечеги кандай болот?

Көздөрү көрбөгөн бала, үй-бүлөсүнүн жана коомчосунун жардамы жана колдоосу менен, эрте калыптануучу ык-жөндөмдөрдү башкалардай эле тез жана жакшы өздөштүрүп кете алат. *Helping Children Who Are Blind* (Сокур балдарга жардам берүү) деп аталган китепте (639-бет) мындай балага өз алдынча тамактанууну, киринүүнү, кийинүүнү, өзүн тейлөөнү, үйүндө жана коомчосунда башка бирөөнүн жардамысыз которулууну үйрөтүү жолдору камтылган. Мындай баланын көздөрү жакшы көрбөйт, бирок ал айланасынан маалымат алып туруу үчүн денесинин башка сезимдерин (угуу, тийүү, атүгүл жыттоо) артыкчылыктуу колдонууну өздөштүрөт. Эгер мындай баланын көздөрү кичине болсо да көрсө, бул жөндөмдүүлүгүн мүмкүн болушунча мыктыраак пайдалануусу үчүн, ага жардам берүү зарыл. Мындай бала мектепте окуй алат жана окууга тийиш. Ал кадимкидей окуй албаса да, эс тутумун жакшылап өнүктүрүп кете алат.

Мындай бала чоңойгондо фермер же кол өнөрчү болууга жөндөмдүү. Эгер үйрөнүүсү үчүн жетиштүү мүмкүнчүлүктөр менен камсыз кылынса, ал далай түрдүү ык-жөндөмдөрдүн каалаганын өздөштүрүп кете алат. Сокур кишилерге адилеттүү мүмкүнчүлүктөр берилип турган аймактарда мындай адамдар коомчолорунун турмушуна жигердүү катышып, толук баалуу, бактылуу өмүр сүрө алышат. Далай өлкөлөрдө ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү адамдарды көбүрөөк өз алдынча болууга жана коомдо өз укуктары үчүн күрөшүүгө үндөп, өздөрүн лидер катары көрсөткөн сокур кишилердин мисалдары белгилүү.

Тилекке каршы, көздөрү көрбөгөн балдарга көп учурларда ар кандай зарыл нерселерге тез жана мүмкүн болушунча үйрөнүүсүнө мүмкүнчүлүктөр берилбей калат. Айрым өлкөлөрдө, сокур болуп төрөлгөн балдардын жарымынан көбү 5 жашка чыга элегинде эле ачкадан же каралбоодон көз жумат. Кийинки бетте эки сокур баланын эки башка жагдайын сүрөттөгөн окуялар келтирилген. Алардан үй-бүлөнүн жана коомчонун түшүнүү менен мамиле кылуусу жана жардамы балдар үчүн канчалык пайдалуу экенин оңой көрүүгө болот.

## ШАНТИ\*

Шанти – Индиянын кичинекей бир айылында төрөлгөн кичинекей сокур кыз. Анын сокурдугу алгач байкалганда, ата-энеси, чоң атасы жана чоң апасы муну айылдын тургундарынан жашырууга аракет кылышкан. Кызынын сокурдугу алардын кайсы бир күнөөсү үчүн үй-бүлөгө жаза катары жиберилген жана эл аларды жек көрө баштайт деп баары ойлошкон.

Ата-энеси Шантини жетимдер үйүнө жашыруун алып барып, ошол жерге калтырып кеткен.

Жетимдер үйүндө буга чейин эч ким сокур балага кам көргөн эмес эле. Андагы кызматчылар мындай жагдайда эмне кылуу керектигин деле билишкен эмес. Бул жайда каралууга муктаж болгон балдар ушунчалык көп болгондуктан, тарбиячылардын Шантини кароого убактысы деле калчу эмес.

Өлүп калбашы үчүн, Шантиге тамагы гана берилип турду, башка эч нерсе деле кылынган жок. Аны менен сүйлөшүп же кучагына жылуу кармап же өрчүп өнүгүүсүнө аракет кылып турган киши болбоду. Тарбиячылар “кыз сокурдугунан улам айланасындагыны сезе албайт же түшүнө албайт” деп ойлоп жүрүштү. Башка кичинекей балдар айланасындагы нерселерге адегенде колдорун сунуп, андан кийин аларга жетүү үчүн жөргөлөп баштаганда, Шанти керебетинде тынч жаткан калыбында калтырылып жүрдү.

Айланасындагылар жетимдер үйүндөгү сокур кызга ошентип көнүп калышты. Зарыл болгондо гана, кызды колдоруна алып, аны тазалап жана тамактандырып турушту. Шантиге тамагы бөтөлкө аркылуу же оозуна түртүлүп берилип турду. Бирок эч ким ага өз алдынча тамактанууну, басууну же сүйлөөнү үйрөтүүгө аракет кылган жок.

Чоңойгон сайын, Шанти кире бериштеги тепкичке отуруп алып, өзүн термелтип, көздөрүн кармалай берген абалында көпчүлүк убакытын өткөзчү болду (364-бет). Анын оозунан сөз чыкчу эмес; курсагы ачканда, ыйлап баштачу. Башка балдар Шантинин жансыз көздөрүнөн коркушуп, жанына жолочу эмес. Бардыгы “Шантинин акыл-эси буюк жана буга эч нерсе жардам бербейт” деп ойлошчу.



Белгилүү бир убакыттан кийин Шанти сүйлөп жана басып баштаган. Бирок анын көз карашы муңайыңкы жана жансыз бойдон кала берди. Азыр, 7 жашка чыкканда, Шанти жүрүм-турумунун айрым жактары боюнча 2 жаштагы кыздай, ал эми калган жактарынан караганда, башкалардай эле чоңойуп калды. Аны келечекте эмне күтөрү эч кимге белгисиз.

\*Бул окуя *How To Raise a Blind Child* (Сокур баланы кантип чоңойтуу керек?) деп аталган китептен алынып, бир аз өзгөртүлгөн.

## РАНИ

Рани – Индиянын дагы бир айылында төрөлгөн кичинекей кыз. Ранинин ата-энеси кызынын сокурдугун байкаганда, Шантинин ата-энеси сыяктуу, айылынын тургундары эмне дейт деп кабатыр болушкан. Бирок 5 жыл мурун көздөрү бара-бара көрбөй калган, кыздын чоң энеси: “Биз кызыбыз үчүн аракет кылууубуз зарыл. Мени карагыла. Азыр мен да сокурмун, бирок көздөрүм көргөн кезден калган сезимдеримдин бардыгы өз жайында, ошондогудай эле муктаждыктарым бар. Мен ошол кезде эмнелерди кыла алсам, азыр деле алардын көпчүлүгү колуман келет. Азыр деле кудуктан суу ташыйм, күрүчтү жаргылчакка тартып майдалайм, эчки саайм...”

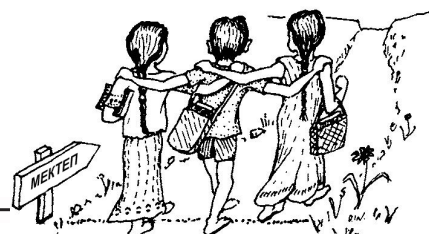
Буга кыздын атасы: “Бирок сиз мунун баарын сокур боло электе эле кыла алчусуз. Туурабы? Сокур бала кантип үйрөнмөк эле?” деп жооп кайтарды.

“Кызыбыз өнүгүүсү үчүн, биз ага жардам беришибиз керек. Мен добуштардын жана тийип сезүүнүн жардамы менен кантип үйрөнсөм, Рани деле ошентип үйрөнүп кетет. Сокурдук эмне экенин өзүм билем, андыктан кызга баарын өзүм үйрөтөм. Коомчобуздагы медициналык-санитардык кызматчыдан да кеңеш сурайлы” деди чоң энеси.

Эртеси үйүнө коомчодогу медициналык-санитардык кызматчы келди. Ал киши сокурдук жөнүндө көп нерсени деле билчү эмес, бирок балдарды эрте өнүктүрүп өрчүтүп баштоо иш-чаралары тууралуу бир аз маалыматы бар эле. Кызматчы үй-бүлөгө баланын угуу, тийип сезүү жана жыттап сезүү жөндөмдүүлүктөрүн өрчүтүүгө аракеттерди аябоо керектигин сунуштады. Ал: “Ушул жөндөмдүүлүктөр кыздын көрбөгөн көздөрүнүн кызматынын ордун толтураат” деп түшүндүрдү. “Андан тышкары, кызыңыз менен көп сүйлөшүп туруңуз” деп сөзүн жыйынтыктады.

Үй-бүлө бул кеңештерди жылуу кабыл алды. Алар Ранинин алакадарына ар түрдүү буюмдарды коюп, алар эмне экенин кызына түшүндүрүп башташты. Мындай буюмдардын арасында коңгуроолор, балдардын чыйылдактары, ар кандай суюктуктар куюлуучу металл банкалар, бөтөлкөлөр (буларды чапкылап, добуш чыгаруу үчүн) бар эле. Айрыкча чоң энеси бардык барган жерлерине Ранини кошо ала барып, айланасындагы бардык нерселерге анын көңүлүн буруп, аларга тийип жана аларды кунт коюп тыңшап изилдеп туруусун камсыз кылып жүрдү. Ал небереси менен ар түрдүү оюндарды чогуу ойноп, ага түрдүү ырларды ырдап берип турду. Рани 2ге чыкканда, чоң энеси ага үйдөгү жана сырттагы дубалдарга өзүндөй таянып басканды үйрөттү. Рани 3 жашка чыга электе эле дааратканага жана кудукка өз алдынча барып-келүүнү үйрөнүп алган. Рани 4кө чыкканда, коомчодогу медициналык-санитардык кызматчы кыздын кошуналары менен сүйлөшүп, алардын балдарына “БАЛА балага” программасынын сокур адамдар менен катнашууга арналган атайын үйрөтүү иш-чараларын өткөрдү. Андан кийин, Рани менен достошуп, чогуу ойноп туруу үчүн, үйүнө бир нече бала келген. Балдар көздөрүн таңып, ар кандай буюмдарды табууга же аларды туура атоого аракет кылып көрүштү. Мындай оюндарда көбүнчө Рани жеңүүчү болуп чыгып жатты.

6 жашка толгондо, Рани мектепке бара баштады. Кошуна балдар күнүгө Раниге келишчү. Алардын ээрчишип алып, мектепке жөнөгөнүн көргөн айылдаштары: “Булардын кимиси сокур экенин айтуу кыйын” деп коюшчу.



## Эрте өнүгө баштоосуна түрткү берүү

Көздөрү көрбөгөн баланын муктаждыктары башка балдардыкындай эле экенин Ранинин чоң энеси жакшы түшүнгөн. Ал аёого эмес, сүйүүгө муктаж. Мындай бала үй-бүлөсүнүн мүчөлөрү жана башка нерселер менен тийүү, угуу, жыттоо жана даам татуу жолдору аркылуу таанышуусу керек. Жашаган үйү жана айланасында болуп жаткан нерселер тууралуу бала көбүрөөк кабардар болуусуна бүтүндөй үй-бүлөсү жардам берсе болот.

Баланын биринчи оюнчугу – анын денеси. Бала колдорунун жана буттарынын кыймылдоосун көрө албагандыктан, тийүү, даам татуу жана жыттоо жолдору аркылуу аларды изилдөөсүнө ага жардам берүүнүз керек болушу мүмкүн.

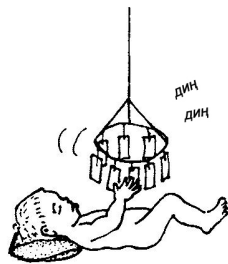


Бала өзүнүн бетин жана башкалардыкын кармалап, аларды салыштырып, тийүү жана угуу жолдору аркылуу адамдарды тааныганды үйрөнсүн.



Эрте калыптануучу ык-жөндөмдөрдү бала эрте өздөштүрүп баштоосуна жардам берүүчү көнүгүүлөр 35-бөлүмдүн 301-бетинен тартып 318-бетине чейин каралат. Андагы көнүгүүлөрдүн көпчүлүгү көздөрү көрбөгөн балдарга да жакшы жарайт. **Эгер баланын көздөрү көрбөсө, башка сезүү органдарын өрчүтүү зарыл. Угуу жана тийүү өзгөчө маанилүү. Айланасындагы буюмдарга колдорун активдүүрөөк сунуусуна жана ары-бери которулуусуна баланы кызыктыруу керек.** Ал үчүн формасы, тийгенде сезилиши жана чыгарган добуштары ар түрдүү оюнчуктарды пайдаланыңыз (468–476-беттерди жана 639-бетте кыскача маалыматы келтирилген *Helping Children Who Are Blind* (Сокур балдарга жардам берүү) деп аталган китепти караңыз.

Адегенде оюнчукту баланын колуна коюп же колун оюнчукту көздөй багыттап жардам берүүнүз керек болушу мүмкүн. Же болбосо, баланын жанына түрдүү буюмдарды илип койсоңуз, ал колдорун кыймылдатканда, ошол буюмдарга тийет.



Баланын өнүгүүсүнүн ар бир баскычында анын көңүлүн добуштуу оюнчук менен буруңуз. Адегенде бала колдорун оюнчукту көздөй сунсун, андан кийин оюнчукту балага жакындатып көрүңүз.



Андан сураган нерселерди бала мыкты аткарганда же аткарууга аракет кылганда, аны мактап туруңуз.

Атайын көнүгүүлөрдү аткаруудан тышкары, **күнүгө убактысынын көпчүлүгүн айланасындагы адамдар жана буюмдар менен таанышып, алар тууралуу кабардарлыгын улам кеңейтип туруусуна ага ыңгайлуу шарттарды түзүп бериңиз.** Баланын жанында эмне гана кылбасаңыз, **ал менен сүйлөшүп туруңуз**, ага түрдүү буюмдардын аттарын атап, өзүңүз жана ал эмне кылып жатканын ага айтып түшүндүрүп туруңуз. Бала буларды адегенде түшүнбөйт, бирок сиздин үнүңүздү укканда, сиз анын жанында экениңизди түшүнүп, буга көнө баштайт. Бала сөздөрдү жана буюмдардын аталыштарын улам угуу жолу аркылуу тил ык-жөндөмүн өздөштүрүүгө даярдана алат.

Үй тиричилик жумуштарын аткаруу учурунда, балаңыз менен сүйлөшүп туруңуз. Ал уккан добуштар эмнелерден чыгып жатканын ага айтыңыз.



Балага ыр ырдап берип туруңуз. Ырдын күүсүнө жараша кыймылдоого баланы кызыктырыңыз.

Андан тышкары, сокур балдар өздөрү жаңы күү ойлоп чыгаруусуна аларды кызыктырыңыз.



Колго жасалган музыкалык аспаптар тууралуу 469-беттен караңыз.



Баланы ээрчитип алып, базарга, дарыянын жээгине, уйканага, айылдын борбордук аянтчасына барып туруңуз. Ага түрдүү нерселерди түшүндүрүп, алардан кандай добуштар чыгарын айтып бериңиз.

**Атайын жардамдын жана өнүгүүгө түрткү берүүчү аракеттердин эрте – баланын өмүрүнүн биринчи айларынан тартып эле – башталуусу сокур бала үчүн маанилүү.** Мындай аракеттер болбосо, бала өнүгүүсүндө абдан артта калып калат. Сокур бала өзүн абдан тынч алып жүрүшү, көп деле бир нерсе кылбашы жана ары-бери жылгандан чочулай бериши мүмкүн. Үй-бүлөсү деле баладан көптү күтпөй, жаңы нерселерди өздөштүрүүсүнө ага ыңгайлуу шарттарды түзүп бербейт. Натыйжада, бала өнүгүүсүндө ого бетер артта калат.

Бирок эгер өнүгүүсүнө түрткү берүүчү аракеттер сокур баланын эң кичинекейинен тартып эле башталса жана ал муктаж болгон дагы башка жардамын ошондон тартып алып баштаса, ал ык-жөндөмдөрдүн далайын көздөрү көргөн балдардай эле тез же дээрлик ошончо тез өздөштүрүп кетет. Ошондо, үй-бүлөсү көздөрү көрбөгөн баласынан далайды күтүп, аны өздөрүнүн иштерине көбүрөөк катыштыра баштайт. Мындай аракеттердин натыйжасында, сокур бала дээрлик өзүнүн курагындагы башка балдардай эле тез өнүгүп өрчүй башташы мүмкүн. Ал атүгүл ошол балдар менен чогуу мектепте окуп калышы ыктымал.

## Сокур балага ары-бери которулганды кантип үйрөтсө болот

Көздөрү көрбөгөн бала, көпчүлүк учурда, ары-бери которулуу ык-жөндөмүн жай өздөштүрөт. Мындай бала кошумча жардамга жана жаңы нерселерге кызыктырылып турууга муктаж. 35-бөлүмдө келтирилген кээ бир көнүгүүлөр балага жөргөлөгөндү, төрт аяктап которулганды, турганды жана басканды үйрөтүүгө сизге жардам бериши мүмкүн. Төмөндө кошумча сунуштар келтирилген.

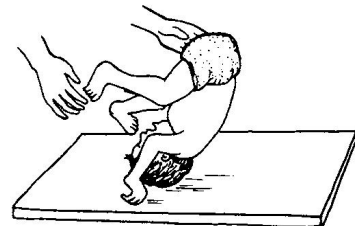
Бала төрт аяктап же жамбашына отуруп алып которулуп баштаганда, анын оюнчуктарын же башка кызыктуу буюмдарды ар кайсы жерлерге коюп койсоңуз, бала аларды издеп ойносо болот. Бул анын айлана-чөйрөсүн изилдөөгө жана жаңы нерселер менен таанышууга болгон кызыгуусун күчөтөт.



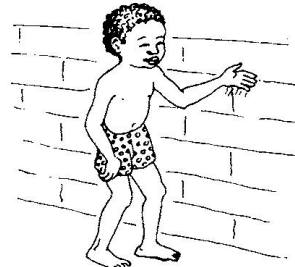
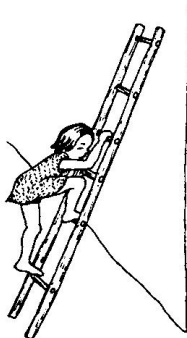
Бирок ал баса баштаганда, ошол айланасындагы нерселерге кокус урунуп, ары-бери которулгандан чочулап калбашы үчүн, бардыгын өз ордунан жылдырбаганга аракет кылыңыз. Эгер айланасындагы буюмдун ордун которсоңуз, балага анын жаңы ордун көрсөтүңүз.



Ары-бери которулуудан жана өз денесин пайдалануудан чочулабай калуусуна жардам берүүчү оюндарды жана көнүгүүлөрдү колдонуңуз.



Дени соо балдар күнүгө кылып туруучу нерселердин (айлана-чөйрөнү изилдөө, ар кандай кызыктуу нерселерге баш менен чөмүлүү ж.б.у.с.) баарына көздөрү көрбөгөн баланын да кызыгуусун арттырыңыз. Ошол эле учурда, өзүнө зыян келтирип албашын камсыз кылыңыз, бирок аны чектен ашырып коргобоңуз. Басканды жаңыдан үйрөнүп келе жаткан балдардын баары кээде жыгылып каларын эстен чыгарбаңыз. Көздөрү көрбөгөн бала деле анча-мынча жыгылса, эч нерсе болбойт.



Бала үйдөгү жана сырттагы дубалдарды карманып, ары-бери которулуусуна жардам бериңиз.

Бала баскан жолунун четине тамандары менен, ал эми өсүмдүктөргө жана башка нерселерге колдору менен тийип, аларды тааныганды үйрөнүп алса болот.



Эгер бала башка бирөөнүн жардамысыз басып баштабаса, кадимки бастыргычты, отургучту же арабаны түртүп, басып баштоосуна жардам бериңиз.

Көздөрү көрбөгөн бала өзү даяр болмоюнча, өз алдынча басканды үйрөнө баштоосуна аны мажбурлабаңыз. Бир күнү ал өз алдынча басып баштайт: адегенде бирин-серин гана кадам шилтегенди өздөштүрөт, кийин чочулабай басканды үйрөнүп кетет.



## Сокур балага эч нерсени карманбай ары-бери которулганды үйрөтүү

Үйдөн сыртка чыкканда, көп учурда, көздөрү көрбөгөн бала башка бирөө аны жетелөөсүн артык көрүшү жана өз алдынча атүгүл бир кадам шилтегенден чочулашы мүмкүн.

Балага өз алдынча басканды үйрөтүү үчүн, сиз ага ылайыктуу деп тандаган жерде аны адегенде ары-бери жетелеңиз. Баланы ошол жердеги түрдүү ориентирлерге (мамылар, дарактар, бадалдар, тамдар) жетелеп алпарып, аларды карматып, алар менен тааныштырыңыз.

Баланы жетелөөнүн мыкты ыкмасы: ал манжаңызды кармасын жана бир кадам артыңызда бассын.

Эми так ошол эле жол менен, бирок сиз баланын алдында кетенчиктеп (аркаңызды алдыга каратып) басыңыз. Басып баратып, балага сүйлөп туруңуз.

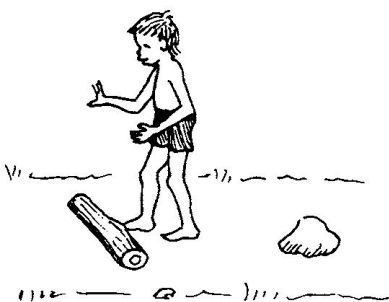
Сиз анын алдында басканга бала көнгөндө, анын артына түшүп басыңыз. Бала ары-бери басып жатып, жолунан учураган ориентирлерди сизге атап турсун.



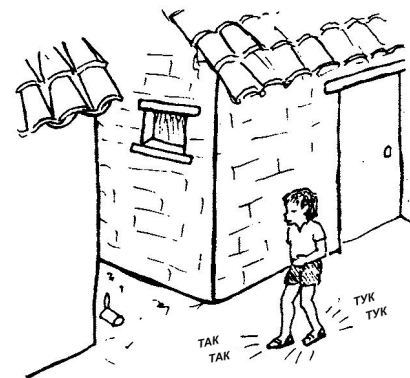
Баланын сизден көз карандылыгын кичинеден азайтып отуруп, жокко чыгарыңыз. Улам барган сайын, багыттоо максатында балага азыраак сүйлөңүз жана алысыраак узап кетүүсүнө мүмкүнчүлүк бериңиз.

Ошентип отуруп, балага бүтүндөй жолду өз алдынча басып өтүүсүнө мүмкүнчүлүк түзүңүз. Адегенде ал кыска аралыктардан баштасын. Андан соң аралыктарды бара-бара узартып, көбүрөөк бурулуштары жана дагы башка өзгөчөлүктөрү бар жолдордо басканды үйрөнсүн.

Бала жогорудагыны аткарганды үйрөнгөндө, ал айрым көйгөйлөрдү өз алдынча чече аларын түшүнүп, сүйүнүп калат. Ошондо, бала жаңы нерселерди үйрөнүүгө, жаңы кыйынчылыктарды жеңүүгө жана жаңы жерлерди изилдөөгө даяр болот.



Кээде бала бир нерсеге чалынып жыгылат. Жыгылганда, бир жерин оорутпай жерге конууну бала жумшак жерде алдын ала үйрөнсүн. Жыгылып баратканда, колдорун алдыга сунууну жана тизелерин бүгүүнү ага үйрөтүңүз.



Бала бут кетмендеринин жардамы менен "көрүүнү" үйрөнүүгө жана жолунда учурай турган жаңы нерселерге даяр болууга муктаж. Аны менен түрдүү оюндарды ойноңуз. Жолуна ар кандай нерселерди коюп, аны балага билдириңиз. Бала аларга чалынбай, аларды айланып же аттап өтө алар бекенин байкаңыз.



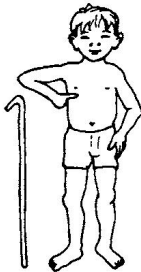
Тамдын же дубалдын жанынан жана ачык жерден кадамдарынан (же таякчасынан) чыккан эки башка добушту бир биринен айырмалаганды үйрөнүүсүнө балага жардам бериңиз. Ал улам кайталап отуруп, ар кандай нерселерге чейинки аралыкты алардан чыккан добуштардан аныктаганды үйрөнүп алса болот.



## Таяк пайдаланганды кантип үйрөнүүгө болот

Көздөрү көрбөгөн бала узун таяктын жардамы менен жолун таап, ары-бери которулуп туруусуна мүмкүнчүлүк алат, айрыкча белгисиз жолдор боюнча. Андан баланын өзүнө ишеними бекемдейт. Таякты такай пайдалануу аркылуу ишенимдүү узун кадамдарды шилтеп, ыкчамыраак жана дээрлик кадимкидей эле басканды үйрөнүүгө болот. Анткени таяк алдындагы жолун буттарынан бир топ алдыраак “сыйпалап” алдын ала билүүгө балага мүмкүнчүлүк берет. Балага таяктын жардамы менен басканды үйрөтө баштоо үчүн эң ылайык курак – 6–7 жаш.

Таяк ичке жана жеңил болуш керек. Анын узундугу баланын ийни менен белинин ортосуна чейин жеткендей болууга тийиш. Таяктын башын ийриктирип жасап же түз бойдон калтырып койсо болот.



Адегенде баланын колуна таякты кармагыңыз. Басканда, ал таяктын алдындагы жерге акырын тийгизсин. Бала таяк кармаган колун түз кармоого тийиш.

Алдындагы жолун таягы менен “сыйпалап” тапсын. Муну оюнга айландырыңыз. Баланы шаштырбаңыз. Оюнду бала андан тажай элегинде токтотуңуз. Адегенде, 5 же 10 мүнөт эле жетиштүү.

Бала таягына көнгөндөн кийин, анын капталына туруп, тегиз жана бирдей кадамдарды шилтеп басууну ага үйрөтүңүз.

Таяктын капталдан капталга кыймылдатып көрсүн. Жолундагы тоскоолдуктарды табар бекенин байкаңыз.



Бала белгилүү бир убакыттан кийин таяктын мурдагыдан мыктыраак колдонуп калат:

Бала таяктын алдындагы жолуна кичинеден тийгизүү жолу менен капталдан капталга кыймылдатып.

Капталдан капталга кыймылдатуу жазылыгы ийиндеринин жазылыгынан бир аз көбүрөөк болууга тийиш.

Таяктын учу бир капталга жетип, жерге тийгенде, карама-каршы жагындагы бутун алдыга шилтесин.



Тар же тегиз эмес жолдон баланы башка бирөө таягынан тартып өткөрсө болот.

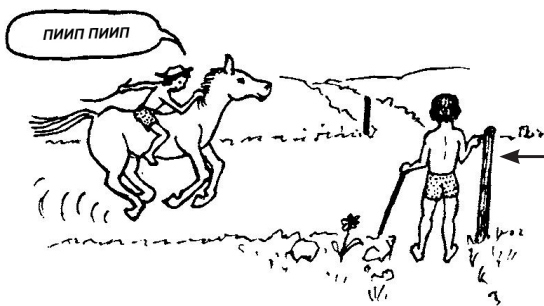
Же болбосо, бала ошол кишинин чыкканынан же кырк муунунан кармап алса болот.



Бала алдындагы тепкичтердин жана жолжээк таштардын бийиктигин адегенде аныктап, анан аларга чыгууну үйрөнсө болот.



Таяктын мындай кармоо туура эмес. Анткени таягы капыстан тоскоолдукка кептелип, баланы курсакка урушу мүмкүн.



Балага автонаалар, атчандар же велосипедчендер өтүүчү жолдон өтөөрдөн мурда таяк-бияктын жакшылап тыңшоону үйрөтүңүз.

Бала жолун оңоюраак табуусу же каерден бурулуу керектигин түшүнүүсү үчүн, чоң жана жалгыз аяк жолдордун кесилиштерине мамаларды же башка ориентирлерди орнотуп койсо болот.

Бирок, мүмкүн болгондо, **балага жолдо мурдатан эле бар ориентирлерди пайдаланууну үйрөтүңүз.**

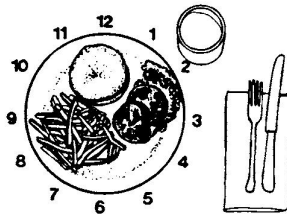


Кээде жолдун четине багыттоочу арканды же узун кармагычтарды орнотуп коюу мүмкүн болот.

## Сокур балага колдорун пайдаланганды жана зарыл ык-жөндөмдөрдү кантип үйрөтсө болот

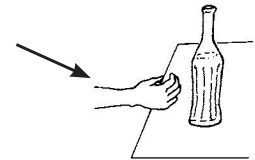
Көздөрү жакшы көрбөгөн балага колдору менен ар түрдүү нерселерди аткарганды, мисалы, өз алдынча тамактанганды, кийингенди, кирингенди жана табигый муктаждыктарын аткарганды үйрөнүп алуусуна жардам бериңиз. Бул ык-жөндөмдөрдү кантип өздөштүрсө болору 36–39-бөлүмдөрдө каралган.

Бала түрдүү нерселерге тийип, аларды сыйпалап көрүүсү үчүн, адегенде анын колдорун багыттап, ага жардам берүүнүз керек болушу мүмкүн.



Тамактанганда, түрдүү азыктардын кайсынысы табагынын кайсы бөлүгүндө экенин билүүсүнө жардам берүү үчүн, аларды дайыма табагынын бир жерине салууга аракет кылыңыз. Бала бир аз чоңоюп, убакыт түшүнүгүн өздөштүрүп, ал саатта кандайча белгиленерин үйрөнгөндө, ал тамак салынчу табагын же чөйчөгүн саатка окшоштуруп элестетсин. Азыктардын түрлөрү табагында “саат канчага салынып турганын” балага айтыңыз. Мисалы, суу куюлган чыны табагын жанында “саат экиге коюлган”. Аны дайыма “саат экиге коюп” туруңуз.

Оңой төгүлүп же сынып кете турган чыныны, бөтөлкөнү же буга окшогон башка идиштерди дайыма бир жерге койгонду үйрөнүп алуусуна балага жардам бериңиз. Түрдүү буюмдарды каерге коюп жатканын эстеп калууну, бир нерсеге кол сунуп жетүүнү жана аны кулатпай алууну үйрөтүңүз. **Ичинде суюктугу бар идишке алакан-манжаларынын арт жагы менен тийип жетүүдөн ал анча көп төгүлбөйт.** (Муну үйрөнүү үчүн, көп кайталоо талап кылынат. Албетте, далай жолу төгүп алуу орун алат, бирок бул ык-жөндөмдү өздөштүрүүнүн жолу ушул. Баш аламандыкка жеткирбөө керек деп, буюмдарды анын колуна коюп бербейсиз же анын ордуна аткарбаңыз. Баш аламандык – үйрөнүүнүн ажырагыс бир бөлүгү.)



Балага манжаларынын жардамы менен ар түрдүү буюмдардын формаларын, чоңдуктарын аныктоону үйрөнүүсүнө жана алар колдо кандайча сезилери менен таанышуусуна жардам бериңиз. Бала бир бирине байланышы бар түрдүү бөлүктөрдү белгилүү бир үлгүдө же тартипте бир бирине бириктирүүнү үйрөнүүсү үчүн, оюнчуктар жана пазлдар менен ойноосуна шарт түзүңүз. Мындай оюнчуктар жана пазлдар тууралуу 468–476-беттерден караңыз.

От, ысык казан-аяк, курч бычак, каап алышы же тээп коюшу мүмкүн болгон ит жана эшек же ат, терең чуңкур, кудук, зоо-моо, терең көлмө же дарыя сыяктуу нерселер менен этият же алардан оолак болууга тийиш экенин балага үйрөтүңүз. “Аларга тийбе же жакындаба!” деп гана тим болбоңуз. Балага алардын кооптуулугун түшүнүүсүнө жардам бериңиз.

**ЭСКЕРТҮҮ!** Кооптуу нерселерди мүмкүн болушунча бала жете албаган жерге коюңуз, же аларды тосуп коюңуз. Балага (айрыкча кичинекей кезинде) карата бардык сактык чараларын көрүңүз.



Бала үй-тиричилик жумуштарында үй-бүлөсүнө түрдүү жолдор менен жардам берип баштоосуна мүмкүнчүлүктөрдү түзүңүз. Бул анын ык-жөндөмдөрүн жакшыртат жана үй-бүлөсүнүн турмушунун жана анын аракеттеринин ажырагыс бөлүгү катары өзүн сезүүсүнө жардам берет.



Абдул инисин термелтип, үй-бүлөсүнө жардам берип жатат.

Апасы Раннинин колун багыттап жана ар бир кадамды түшүндүрүп, ага тамак даярдоону үйрөтүп жатат.



Бала чоң нерселерди жетишерлик мыкты пайдаланганды өздөштүргөндөн кийин, кичинекей нерселерди да пайдаланганды үйрөнүп алуусуна ага жардам бериңиз. Мисалы:

Ал эжесине күрүчтү кичинекей таштардан жана кыпынсыпындан тазалоого жардам бере алат.

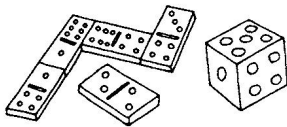


Эгер үйдөн бирөө балага түрдүү нерселерди үйрөтүүгө убактысын аябаса, бала үй-тиричилик жумуштарынын далайын кылышып баштап, үй-бүлөсүнө жардам бере алат. Көздөрү көрбөгөн балдардын көбү жерге төшөлүүчү мат, килем, кийим жана чабыра токуганды жакшы өздөштүрүп кете алышат. Мындай кол өнөрчүлүк аларга манжаларын мыкты пайдаланганды үйрөнүүсүнө жардам берет.



Мындан тышкары, түрдүү формадагы кичинекей буюмдарды жана башка майда-чүйдө нерселерди манжалары менен сыйпалап таануу жөндөмдүүлүгүн өрчүтүүгө балага жардам бере турган оюндарды жана оюнчуктарды караштырыңыз.

Мисалы, жыгачтан доминонун сүрөттөгүдөй сөөкчөлөрүн жана бир катар оюндарда колдонулуучу башкача сөөкчөлөрдү жасап берсеңиз болот. Бала сөөкчөлөрдөгү майда тегеректерди сыйпалап таанып алуусу үчүн, сөөкчөлөргө балка менен тегерек бөрктүү мыктарды уруп киргизсеңиз болот. Же болбосо, мындай тегерекчелерди оюп даярдаңыз.



Бала мындай сөөкчөлөрдөгү тегерекчелерди манжаларынын учу менен сыйпалап тааныганды үйрөнө алат. Аны менен бирге, ал санаганды жана сандарды колдонгонду да үйрөнөт.

Адегенде чоң сөөкчөлөрдөн баштасаңыз болот. Кийин, бала аларды манжалары менен сыйпалап жакшы таанып калгандан кийин, аларды кичирээк түрлөрүнө алмаштырыңыз. Бул майда-чүйдө буюмдар менен иштөөнү талап кылган жумуштардын көп түрлөрүн аткарганды жана атүгүл Брайль алфавитин колдонуп окуганды үйрөнүүгө баланы жакшы даярдайт.

## МЕКТЕП

Сокур балдардын башка балдардай эле мектепте окууга мүмкүнчүлүктөрү бар болуш керек. Коомчодогу балдар көздөрү көрбөгөн балага мектепке барып-келип туруусуна, мектептин ичинде жүрүүсүнө жана сабактарында кантип жардам бере алуусу тууралуу маалыматтар “БАЛА балага” программасынын сокурдук маселесине арналган бөлүгүндө талкууланат (449-бетти караңыз).

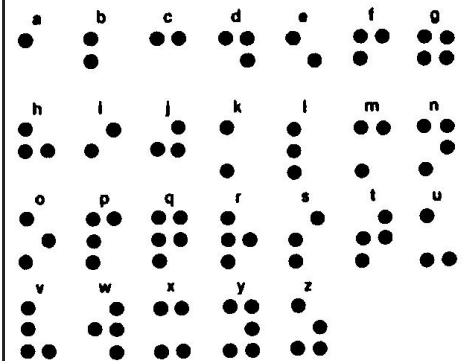
Көпчүлүк өлкөлөрдө сокур балдарга **Брайль алфавитинин** жардамы менен окуганды жана жазганды үйрөтүүчү атайын мектептер бар. Брайль алфавити бетинен бир аз көтөрүлүп тургандыктан аларды манжалардын учтары менен сыйпалап окууга жардам берүүчү чекиттерден түзүлгөн тамгалардан турат. Аны Луис Брайль аттуу француз сокур бала мындан көп жыл мурун ойлоп чыккан.

Көздөрү көрбөгөн айылдык балдардын көпчүлүгүнө мектепте Брайль алфавитин үйрөтүшпөйт. Ошентсе да, мындай балдардын мектепте окуусуна жардам бере турган **көп башка ыкмалар** бар.

Көздөрү көрбөгөн бала үчүн мугалимдин түшүндүрүүлөрүн көчүрүп алуу жана сабактарды үйдөн кайталоо үчүн мыкты көмөкчү каражаттардын бири – **үнжазгыч аспап**. Үй-бүлөсү акча чогултуп, баласына мындай аспап алып берүүгө аракет кылышы керек. Же болбосо, мектеп окуучулары лотерея уюштуруп же башка жол менен каражат чогултуп, балага аспапты алып берише болот. Балдар мектеп китептеринен сабактарды, башка китептерден түрдүү окуяларды жана башка маалыматтарды үнжазгычка жазып, балага жардам бере алышат.



## БРАЙЛЬ АЛФАВИТИ



Луис Брайль чекиттерден турган мындай алфавитти 14 жашында ойлоп чыккан. Мындай чекиттер калың кагаздын арткы бетинен “стило” деп аталган учтуу атайын куралдын жардамы менен басылып жасалат.

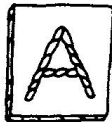
**МААНИЛҮҮ!** Сокур бала окуусунда артта калып калбашы үчүн, ага жардам берип туруу керек. Мектепте сокур бала менен чогуу окуган балдардын бири анын китептерин үнүн чыгарып окуп берип турса болот. Балага мектебинен кийин да окуусуна кошумча жардам зарыл болушу мүмкүн. Бир тууган агасы же эжеси же болбосо мектеп окуучуларынын бири балага үйүнөн сабактарына жардам берип турса болот.

**“Сокур” деп эсептелген балдардын көпчүлүгү кичине болсо да көрө алары эсиңизде болсун. Баланы көздөрүнүн ошол чектелүү көрүү жөндөмдүүлүгүн колдонууга шыктандырыңыз.** Эгер ал класстагы жазуу тактасына жазылган чоң тамгаларды көрө алса, анда тамгаларды, сандарды жана башка белгилерди чоң жана так жазыңыз, жана классында ал алдыга отуруусун камсыз кылыңыз. Мындан тышкары, **бала окуган жай жетишерлик жарык болуусун жана тамгалар менен башка мектеп куралдары даана көрүнгүдөй болуусун камсыз кылыңыз.**

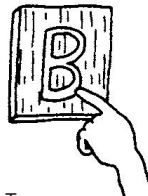
Эгер баланын көздөрү бир аз көрө алса, тамгаларды үйрөнүүсүнө ага жардам бериш үчүн, аларды **ЧОҢ** кылып жазыңыз. Ал үчүн ак кагаз жана кара сыя колдонуңуз.



Балага тамгаларды кармап көрүп таанууну үйрөтүү үчүн, аларды мында келтирилген ыкмалардын бирин пайдаланып даярдасаңыз болот.



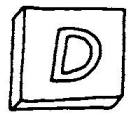
Тактага же картон кагазга **жоон жипти** чаптап же кадап;



Тактада тамганы **оюп**;



Картон кагаздан тамганы кесип алып, башка картон кагазга чаптап;



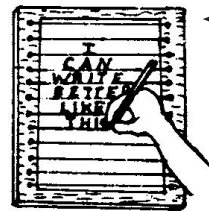
Тамганы гипстен же чоподон жасап.



Класстык бөлмөдө **жумшак чопо салынган таба** болушу тамгаларды манжалар менен сыйпалап окуганды жана аларды жазганды үйрөнүүсүнө балага жардам берет.



Балдар жазганды сырттагы **кумда, жерде же чоподо** үйрөнө алышат.



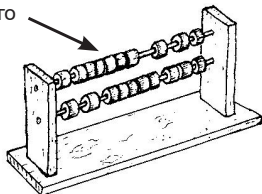
тешиктери аркылуу жиптер тартылган такта

Бала жазганды үйрөнүп баштаганда, кагазына туурасынан жиптерди тарттырып кармагып койсоңуз, тамгаларды түз жазып үйрөнүүсүнө жардам берет. Же кошумча кара сызыктарды чийиңиз.

Санаганды үйрөнүүсүнө жардам берүү үчүн, балага жөнөкөй **ЧОТ** жасап берсеңиз болот. Бала чоттогу тегерекчелерди капталынан экинчи капталына жылдырып, санаганды, кошконду жана кемиткенди өздөштүрө алат.

Бала сандар түшүнүгүн өздөштүргөндөн кийин, сымдарында тоголок таштары бар **кадимки чоттун** жардамы менен санаганды үйрөнө баштаса болот. Чотто сандар таштарды солдон оңго (төмөнкү сүрөттө – ылдыйдан өйдө) жылдыруу жолу менен түзүлөт. Көздөрү көрбөгөн бала улам кайталап туруу жолу аркылуу сандарды чотто бир бирине кошконду жана бир биринен кемиткенди башка балдар кагаз бетинде үйрөнгөндөй эле тез же атүгүл алардан да тезирээк үйрөнө алат.

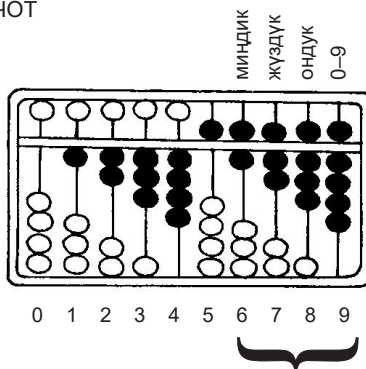
Таштарын жыгачтан же бамбуктан даярдоого болот.



Казыкчалары бар сүрөттөгүдөй такта сандар түшүнүгүн сыйпалап таануу жолу менен үйрөнүүгө, мындан тышкары, ал түрдүү нерселердин ортосундагы майда айырмачылыктарды тааный билгенди өздөштүрүүгө жардам берет.



ЧОТ



(Чынында бардык таштардын түсү бирдей. Сүрөттө, биз чотто кантип саноо керектигин окурмандарга жакшыраак жеткирүү максатында алардын айрымдарын кара түс менен бердик.)

Таштардын сүрөттө көрсөтүлгөн абалдары бул сандарды берет.

Сүрөттөгү 4 сымдагы таштар биригип 6789 деген санды түзөт. Ортоңку узун таякчанын үстүндөгү ар бир таш анын астындагы ар бир таштан 5 эсе көп санды түзөөрүнө көңүл буруңуз.

## Жумуш аткаруу

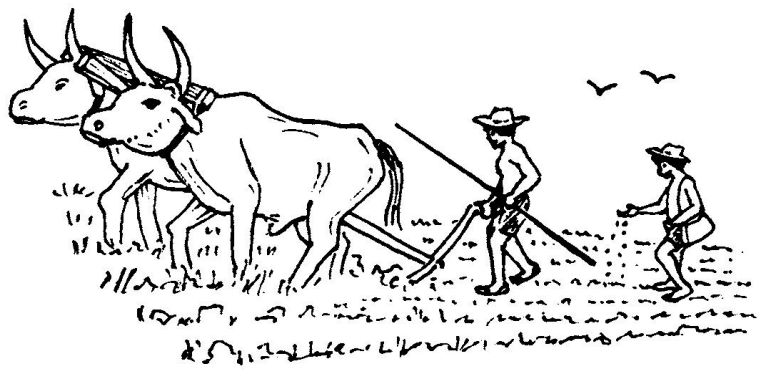
Чоңойгон сайын, көздөрү көрбөгөн бала түрдүү жумуштардын далайын өздөштүрүүгө улам жөндөмдүү боло баштайт. 54-бөлүмдүн 509-бетинде ден соолугунун мүмкүнчүлүктөрү чектелүү адамдардын колунан келе турган түрдүү жумуштарды келтирдик. Алардын арасындагы \* белгиси менен белгиленгендерин сокур адамдар да аткара алышы далай ирет ырасталган.

Айыл жергесинде жашаган сокур балага үй-бүлөсүнө үй тиричилик жана айыл чарбачылык жумуштарында жардам берип туруусуна кенен мүмкүнчүлүктөр берилүүгө тийиш. **Аны көздөрү кадимкидей көргөн балдардай эле үй-бүлөсүнүн күндөлүк иш-аракеттерине катыштырып, андан көп эле нерселерди талап кылуу керек.** Оюн же чоңдорду тууроо аркылуу ал пайдалуу ык-жөндөмдөрдү үйрөнөт.

Жер иштеткен үй-бүлө короосундагы жана талаасындагы жер тилкелериндеги жумуштарга сокур баласын кичинекейинен тартып катыштырып баштаса болот.



Үй-бүлөсү тамакка колдонгон өсүмдүктөрдү кантип өстүрөрүн адегенде ошол өсүмдүктөрдүн уруктарын айдатып, анан аларды сугартып, чоңойгон сайын аларга кам көрдүрүп, убагы келгенде аларды жыйнатып, аягында тамакка коштуруу жолу аркылуу баласына түшүндүрсө болот.



Кийин, бала атасы же апасы менен талаага кошо чыгып, өсүмдүктөрдүн уруктарын айдашып, аларга жардам берсе болот. Ал соко казган бороздо боюнча басып, уруктарды айдай алат.

Баланы үй тиричилик жана айыл чарбачылык жумуштарыңыздын ар бир аспектинде катыштырууга аракет кылыңыз. Адегенде ага баарын зарыл болушунча жакшылап түшүндүрүп, аны багыттаңыз. Андан кийин, бала жумушту толугу менен өз алдынча аткарганды үйрөнмөйүнчө ага жардам берүүңүздү улам азайтыңыз.

## Коомдук турмуш

Башка балдар коомчосунда кандай мүмкүнчүлүктөргө ээ болсо, сокур бала да так ошондой мүмкүнчүлүктөргө ээ болушу керек. Балаңызды адегенде ар жакка, мисалы, кудукка, дарыянын жээгине, базарга, мектепке, мечитке ж.б.у.с. ээрчитип алып барып туруңуз. Кийин ошол жайларга өзүн жибеңиз. Баланы жолдо жолуккан адамдар менен тааныштырыңыз. Балаңыз абдан активдүү экенин, болгону көздөрү гана көрбөрүн аларга түшүндүрүңүз. Баланы көргөндө, өздөрү ага биринчи сүйлөп баштоосун (анткени бала аларды көрбөйт да), баланын суроолоруна жооп берип туруусун, издегенин табууга балага жардам берип коюусун алардан өтүнүңүз. Мындан тышкары, баланын ордуна баарын **аткара бербөөсүн**, андан көрө далайын өзү аткаруусуна балага жардам берүүсүн алардан өтүнүңүз. Сокур бала элдин оюнда эзели болуп көрбөгөндөй көп түрдүү нерселерди аткарууга жөндөмдүү болорун адамдар бара-бара түшүнүшөт жана балага сый-урмат менен мамиле кылып, аны баалай башташат. Ошентип, башка сокур балдар үчүн да жагдай жеңилдейт.

Баланы жолугушууларга, кинотеатрга, куурчак театрына жана шаарда өтүп туруучу ар кандай иш-чараларга ээрчитип алып барыңыз. Айланасында болуп жаткан нерселерди ага түшүндүрүп берип туруңуз.

Бойго жеткенде, сокур балдар үй-бүлө куруп, балалуу боло алышат. Алар көздөрү көргөн адамдардай эле балдарына мыкты ата-эне болууга жөндөмдүү.

## Сокурдуктун АЛДЫН АЛУУ

**Балдарды жакшылап тамактандырып, таза кармап жана алардын ден соолугуна кам көрүп турууга аракет кылуу** – сокурдукка жол бербөөнүн эң мыкты жолу. Кош бойлуу аялдар да түрдүү азыктар менен жетиштүү көлөмдө тамактанып турушу жана курсагындагы балага зыян келтире турган дары-дармектерден оолак болушу керек. Бул тууралуу кененирээк маалыматты *Helping Children Who Are Blind* (Сокур балдарга жардам берүү) деп аталган китептен караңыз же 639-бетте келтирилген жумушчу топтор менен байланышыңыз.

Кыскача, **балдарда сокурдуктун алдын алууга жардам берүүчү кадамдарга төмөнкүлөр кирет:**

- Кош бойлуу аялдар кызамык оорусу же башка жугуштуу дарттар менен ооруган адамдардан, кооптуу дары-дармектерден оолак болуусу жана жетиштүү көлөмдө тамактанып туруусу кажет.
- Жаңы төрөлгөн балдардын бардыгынын көздөрүнө, төрөлгөнүнөн кийин дароо, курамында эритромицин же тетрациклин бар көз майын сүйкөңүз (245-бет).
- Балдарды жугуштуу оорулардын мүмкүн болушунча бардыгынан **эмдеңиз**.
- Балага эмчек эмизиңиз. Эмчек эмизүүнү мүмкүн болушунча улантыңыз.
- Эне жана бала айрыкча курамында А витамини бар азыктар менен жакшылап тамактанып туруулары кажет. Эмчек эмизүү токтотулгандан кийин, көп учурда, балада адегенде ич өтүү, андан кийин “көздөрү кургоо” байкалат. Андыктан, бала башка азыктар менен тамактанып баштаганда, ага күнүгө курамында А витамини бар азыктардан пюре даярдап берип туруңуз.
- Үйдүн ичин жана баланын өзүн таза кармаңыз. Ажаткана жасап, табигый муктаждыктарды анын ичинен аткаргыла. Ажатканадагы тешикти жабык кармап, ага чымындарды жолотпогула. Колдорду, айрыкча тамактануунун алдында жана ажатканадан чыккандан кийин самындап жууп туруңуз.
- Баланын көздөрү таза кармалсын. Көздөрүнө инфекция жукса же алар ириндесе, таза сууга малынган таза чүпүрөк менен аларды улам тазалап туруңуз, жана коомчоңуздагы медициналык-санитардык кызматчыга кайрылыңыз.
- Кызылча оорусу менен ооруган балдарга курамында А витамини бар азыктарды (же А витамини бар капсулаларды; 244-бет) берип туруңуз. Анткени, көздөр кургоо кызылча оорусу менен ооруган адамдарда көп учурайт.
- Трахоманын белгилери байкалган адамдардын бардыгын эрте дарылап баштоо зарыл. Көздүн түрдүү дарттарын дарылоо тууралуу коомчоңуздагы медициналык-санитардык кызматчыдан билиңиз же “*Үй-бүлөнүн ден соолугу үчүн*” деп аталган китептен окуңуз.
- Учтуу жана курч буюмдарды, окторду, жарылуучу заттарды, кычкылдыктарды, шакарларды балдар жетпеген жерде сактаңыз. Мындай нерселердин кооптуулугун аларга түшүндүрүңүз. Оозу жабык бөтөлкөлөрдү, банкаларды же окторду отко салуу абдан кооптуу экенин да айтыңыз. Балдарга жергиликтүү аймакта өскөн өсүмдүктөрдүн кээ бирлери кооптуу болушу мүмкүн экенин да түшүндүрүңүз. (Мисалы, Мексикада, аты “Хиза” деп аталган дарак өсөт. Анын ширеси уулуу келет. Эгер ал кокус көзгө кирип кетсе, көздү шакардай күйгүзүп коёт.) Көз жаракаттарынын бардыгын эрте жана жакшылап дарылоо шарт.
- Таштарды же таяктарды башка адамдарга багыттап ыргытуу, орусча “рогатка” деп аталган курал менен атуу абдан кооптуу экенин балдарга эскертиңиз.
- Ымыркайларды жана улуураак балдарды көз илдеттеринин же начар көрүүнүн эрте байкала баштаган белгилерине текшериниз. 2 айга толгондо жана мектепке барар алдында балдардын көздөрүнүн көрүүсүн текшериниз.
- Балдар инилеринин, карындаштарынын жана сиңдилеринин көздөрүнүн көрүүсүн текшерүүсүн уюштуруңуз (“БАЛА балага” программасын караңыз, 452-бет).
- **Балдарда пайда болуучу сокурдуктун көпчүлүгүнүн алдын алуу мүмкүн** экенин ар бир адам түшүнүүсүнө жардам бериңиз. Алар эмне кыла аларын айтып бериңиз.
- Көздөрүндө сезгичтиги жоголгон адамдар көздөрүн кантип коргой алары тууралуу 26-бөлүмдүн (Пес оорусу) 223-бетинен караңыз.

