**Рекомендации в помощь первокурсникам с нарушениями зрения**

*Юлия Васильева* ***-*** *психолог-консультант, незрячий специалист, имеющий богатый собственный опыт по трудоустройству*

Начиная учиться в ВУЗе, студенты попадают в абсолютно новую для них социальную ситуацию. Если раньше их общение, в основном, происходило в семье и школе, то теперь им нужно найти свое место в группе студентов. Отношения с преподавателями также сильно отличаются от тех, к которым недавние старшеклассники привыкли в школе.

Таким образом, человеку нужно некоторое время, чтобы привыкнуть ко всему новому. В том, насколько легкой или трудной станет для первокурсника адаптация к изменившимся условиям, большую роль играет степень развитости его личности, а также готовность к принятию жизненных изменений.

Говоря о незрячих и слабовидящих студентах, нужно учитывать тот факт, что большинство из них учились в школах-интернатах, являющихся закрытыми социальными системами. В таких школах создаются достаточно комфортные условия, люди с нарушениями зрения, в основном, общаются между собой, не имея достаточного опыта взаимодействия со зрячими людьми.

Для того, чтобы процесс вхождения в студенческую среду был как можно более комфортным, мы предлагаем ряд практических рекомендаций, которые условно разделим на две группы: к первой будет относиться всё, что касается непосредственно учебного процесса, ко второй – особенности социальной жизни студентов. Начнём с адаптации студентов к новому учебному процессу.

1. Важно понимать, что учебная литература, которая будет нужна студенту, не предоставляется в специальных форматах. В школах-интернатах как учебная, так и художественная литература выдаётся в библиотеке, чаще всего она либо напечатана укрупнённым шрифтом, либо рельефно-точечным шрифтом Брайля, либо представлена в формате аудиокниг. Студенты занимаются поиском нужных им книг самостоятельно. Для студентов с нарушениями зрения есть три основных пути работы с учебной литературой: первый – поиск нужных материалов и книг в сети интернет, найти их можно как в формате текста, так и в виде аудиокниг. Для более удобного поиска и систематизации можно использовать подписки в разных библиотеках. Важно также уточнить, есть ли у вашего учебного заведения бесплатные для студентов подписки на электронные научные журналы и, если они есть, получить к ним доступ. Второй способ – взять в библиотеке или купить печатную книгу, отсканировать её и прочитать с помощью компьютера. Третья возможность – попросить кого-то из одногруппников, родственников или знакомых прочитать нужные материалы вслух.
2. Основным помощником в процессе обучения современных студентов является персональный компьютер. Несмотря на большое количество специального технического и программного обеспечения для людей с нарушениями зрения, многие первокурсники достаточно слабо владеют компьютерной грамотностью, а некоторые и вовсе не имеют опыта работы на компьютере. В старших классах школы важно узнать как можно больше о тех информационных технологиях, которые могут облегчить студенту учебный процесс. Если есть такая возможность, нужно постараться получить как минимум базовые навыки работы на компьютере до поступления в ВУЗ. Когда начнутся занятия, времени на получение этих знаний будет гораздо меньше.
3. Нужно самостоятельно налаживать контакт с преподавателями. В школах-интернатах классы состоят из небольшого количества учащихся, поэтому учитель может уделить внимание всем. В вузе же через каждого преподавателя проходит большой поток студентов, здесь индивидуальная работа вряд ли возможна. К тому же большинство преподавателей не имеет опыта работы с незрячими или слабовидящими людьми, что иногда может вызвать растерянность и даже непонимание с их стороны. Чаще всего преподаватели готовы идти навстречу и помогать студентам с нарушениями зрения, но не знают, как это лучше сделать. Поэтому студенту стоит самостоятельно или вместе с преподавателем найти те способы работы с материалом, а также сдачи зачётов и экзаменов, которые будут удобны для обоих. К примеру, если преподаватель много пишет на доске или часто даёт материал в виде презентаций, студент может попросить лекции в электронном виде или список дополнительной литературы, в которой можно более подробно найти изучаемый материал. Если студентам удобно записывать некоторые лекции на диктофон, об этом лучше тоже лично договариваться с преподавателем.
4. В некоторых учебных заведениях студентов с нарушениями зрения пытаются освободить от сдачи определённых предметов и от участия в производственной практике, а в редких случаях даже завышают оценки. Это чаще всего делается потому, что людям кажется, будто те или иные вещи человек с нарушениями зрения сделать не может. В таких случаях стоит настаивать на своём праве участвовать в учебном процессе на равных с другими студентами, даже если некоторые задания студенты с нарушениями зрения могут выполнить только частично или в какой-то другой форме. Важно помнить, что определённые практические навыки гораздо проще получить во время учёбы, чем восполнять их в профессиональной деятельности.

Теперь перейдём к адаптации людей с нарушениями зрения в студенческой среде.

1. Часто люди с нарушениями зрения испытывают стеснение и не знают, как коммуницировать со зрячими одногруппниками. Важно как можно раньше преодолеть это чувство и начать общаться, поскольку именно на первом курсе формируется студенческий коллектив, и влиться в него гораздо проще на начальном этапе его становления, когда все люди знакомятся и присматриваются друг к другу. Чаще всего людям достаточно просто показать, что с незрячим студентом можно общаться точно также, как и с остальными. Не нужно бояться проявлять инициативу и начинать знакомство первыми.
2. Важно научиться просить помощи у одногруппников. Во-первых, это ещё один способ начать общение, а, во-вторых, молодые люди часто с удовольствием оказывают помощь, не зря среди студентов очень много волонтёров. Часто студенты говорят, что помощь одногруппникам дисциплинирует их самих и повышает чувство ответственности. В какой-то момент помочь сможете и вы, особенно если научитесь хорошо конспектировать лекции сразу на компьютере.
3. Многие студенты с нарушениями зрения испытывают трудности в ориентировании в пространстве и самостоятельном передвижении. Часто можно видеть, что на занятия, а затем и на работу незрячих людей провожают родители или другие родственники. Это может служить барьером для коммуникации с таким студентом, так как люди начинают общаться с ним через зрячего посредника, сопровождающего его. Развитие независимости от других людей и самостоятельности в передвижении способствует повышению уверенности в себе, а также открывает много возможностей для участия в студенческой жизни. Перед началом учебного года стоит разработать основные маршруты, которые могут пригодиться студенту, и пройти по ним несколько раз. Не стоит забывать и о навыках самообслуживания (приготовление еды, уборка, походы по магазинам и т.д.), особенно в тех случаях, когда студент живёт в общежитии или на съёмной квартире.
4. Кроме получение полезных знаний и навыков, студенческая жизнь часто наполнена разными интересными событиями, и ограничения зрения не должны мешать участию в них. При наличии желания незрячие студенты могут наравне с другими посещать клубы, вечеринки, концерты и т.д., а также принимать участие в творческой жизни ВУЗа.

Таким образом, студенту с нарушениями зрения нужно научиться не ждать, что другие люди будут как-то решать его проблемы, а объяснять окружающим людям свои возможности и потребности, быть открытым для общения и стремиться к самостоятельности. Студентам также нужно помнить, что первый год обучения – это нелёгкий процесс для любого первокурсника. Но, как уже отмечалось выше, студенческая жизнь может быть не только сложной, но и довольно увлекательной, так что смело входите в аудиторию и удачной первой сессии!