

В обществе не замыкайтесь, не уединяйтесь. Стремитесь непринуждённо, свободно поддерживать интересную тему разговора. В общении проявляйте инициативу, в необходимых случаях первым идите на контакт.

Имейте в виду, что знания, трудовые навыки, культура поведения, опрятность и т.п. во многом компенсируют ваш недостаток для окружающих.

Не перекладывайте все заботы о вас на других. Что можете сделать сами — делайте, обращайтесь за помощью, только когда необходимо зрение. Во всех остальных случаях для вас действуют такие же правила, как и для всех.



Не стесняйтесь своего физического недостатка, но и лишний раз не привлекайте к нему внимания. Ведите себя с достоинством и независимо.



Помните, что отношения между слепыми и зрячими будут наиболее адекватны, когда при контактах ваш недостаток привлекает к себе минимум внимания.



Источник информации:  
Рекомендации слепым и зрячим при взаимоконтактах. – Режим доступа :  
<http://vassam.tmweb.ru/?p=846>. – 11.10.2015 г.

МБУ «ЦБС» г. Мегиона  
Центральная городская библиотека



Мы  
живем  
в одном мире

Памятка  
для незрячих людей

## Мир незрячих

Не делите людей на слепых и зрячих. Если вы заметили негативное отношение к вам одного или ряда зрячих людей, не думайте, что все зрячие таковы. Все люди разные.

Если вам предлагают помощь в тот момент, когда вы в ней не нуждаетесь, не отвергайте её резко. Поблагодарите и вежливо поясните, что вы самостоятельно справитесь в данной обстановке. Резкий отказ может привести к тому, что в следующий раз у человека уже не появится желание помочь вам.

Не забывайте, что зрячему товарищу, оказывающему вам помощь, не так уж легко, поэтому прилагайте усилия, чтобы облегчить ему эту задачу.



По сложным маршрутам ходите с тростью. Трость для вас не только средство ориентации, но и средство безопасности. По ней окружающие быстрее распознают вас в толпе, при переходе через улицу и т.п. и примут необходимые меры предосторожности по отношению к вам.

Когда идёте с сопровождающим, легко и свободно держите его под руку, идите чуть сзади. При передвижении не передавайте свою ношу зрячему партнёру, если в этом нет необходимости.

В общественных местах, транспорте не спешите занять свободное место, постарайтесь сориентироваться, нет ли вокруг вас физически более слабых, старших по возрасту или детей.

Когда требуете к себе внимания, заботы и реализации ваших прав, делайте это корректно и вежливо.

В общественных местах, транспорте не спешите занять свободное место, постарайтесь сориентироваться, нет ли вокруг вас физически более слабых, старших по возрасту или детей.

Когда требуете к себе внимания, заботы и реализации ваших прав, делайте это корректно и вежливо.

При разговоре старайтесь повернуться к собеседнику лицом. Контролируйте ненужные привычки, вызванные слепотой, если, конечно, такие у вас есть: различные движения, манипуляции, раскачивание корпусом, топтание на одном месте, похлопывание руками, потирание глаз.

Контролируйте свои действия. Старайтесь не привлекать к себе внимания. На проявленное по отношению к вам любопытство реагируйте спокойно.

Не вините других в том, что они здоровы, а вы нет.

