

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МОЙ РЕБЕНОК И ОЧКИ»

Хорошее зрение у родителей – это еще не гарантия того, что малышу очки не понадобятся. И хотя все мы прекрасно это понимаем, назначение ребенку очков всегда оказывается для родителей полной неожиданностью.

К сожалению, в 21 веке многим детям с детства выписывают очки. Компьютер, телевизор, электронные игры – все это ведет к проблемам со зрением. И когда, на приеме у окулиста оказывается, что ребенку нужны очки, многие родители начинают паниковать. Пережив первый шок, родители думают, что же с этим делать дальше. И, к сожалению, немалый процент родителей, особенно тех, кто сам очки никогда не носил, после некоторых размышлений принимают решение о том, что их ребенок может прекрасно обойтись и без очков. Аргумента в пользу такого решения, как правило, два:

во-первых, ребенок и так хорошо видит (узнает родителей издалека, подбирает с пола мелкие детали и т.д.), во-вторых, над маленьким «очкариком» будут смеяться сверстники.

Это неверный подход. Очки детям назначаются не только для коррекции зрения, но и для правильного развития глаз. Есть заболевания, которые встречаются чаще всего у детей – астигматизм и дальнозоркость. Если вовремя не заняться лечением, это может обернуться косоглазием и резким снижением зрения.

Можно также обсудить мнение о том, что до трех лет зрение ребенка еще только формируется, и очки ребенку ни к чему. Нужно ли торопиться скорректировать зрение крохи с помощью очков? Специалисты утверждают, что нужно! А если малыш страдает от дальнозоркости (или близорукости) больше трех диоптрий или от астигматизма высокой степени, необходимо начать носить очки как можно раньше.

Основными критериями при выборе детских очков являются легкость и прочность оправы. Также хорошо, если будут мягкие заушники. И обязательно поинтересуйтесь мнением ребенка. Ведь он будет их носить, и он должен чувствовать себя уверенно. Сами линзы должны быть сделаны из пластика. Но это негласное правило для детских очков.

### **КАК ВЫБРАТЬ ОЧКИ ДЛЯ РЕБЕНКА?**

❖ Детские очки должны иметь не стеклянные, а пластмассовые или поликарбонатные линзы. Такие линзы намного легче стеклянных, что хорошо: очки не станут сползать с носика ребенка, не вызовут на нежной коже раздражения и не приведут к деформации еще формирующейся носовой



перегородки. Линзы из пластика намного прочнее и безопаснее традиционных. Они не разобьются на острые осколки, не поранят глаза ребенка.



❖ Оправа для очков ребенка должна быть достаточно прочной. Самые удобные детские оправы – сделанные из титана, ацетата целлюлозы или кевлара. Они выдержат удары и сгибание (поверьте, малышу, наверняка, захочется провести не один опыт на своих очках). Кроме того, данные виды оправ гипоаллергенны. Детские очки изготавливаются без винтовых соединений.

❖ Если очки прописали малышу до двух лет, ему подойдет оправа из мягкой пластмассы или каучука. Она гнется в любую сторону и выдерживает любую активность крохи.

❖ Важно знать, что детские очки держатся не на носу малыша, а на его ушах. Неудобные заушники могут вызывать не только неприятные ощущения, но и стать причиной головных болей ребенка. Детские очки должны обладать гибкими заушниками – пружинками или крючками.

❖ Необходимо помнить о том, что ребенок намного чаще, чем взрослый смотрит вверх – поэтому очки должны предоставлять достаточное поле зрения для крохи. Следите за тем, чтобы очки были в пору ребенку: дети растут быстро, возможно, уже пора обновить полезное приспособление!

### ***ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ***

Стоит помнить, что очки для зрения для детей нужно покупать лишь только после объективного полного обследования ребенка. Зрение ребенка может достаточно быстро изменяться, поэтому крайне важно для малышей с подобными проблемами регулярное наблюдение у офтальмолога.

После того, как доктор проведёт обследование, он может прописать ребёнку очки как вспомогательный инструмент лечения. Если очки подобраны, верно, они в течение короткого времени устраняют дефекты зрения. Каждый человек уникален, а степень развития дефектов зрения индивидуальна, поэтому порой даже специалистам очень, нелегко бывает ответить на вопрос: как подобрать очки для ребёнка, чтобы улучшить зрение, а не навредить? Сначала проводится диагностика: глаз подробно осматривается. Берутся показатели при расширенном и суженном зрачке. Для определения остроты зрения маленьким детям закапывают глаза атропином. Подбор очков детям – дело весьма непростое, ведь кроха еще не знает букв, его зрение трудно проверить по таблицам и подбором очковых стекол.

На основе полученных данных делаются выводы, и только потом подбираются линзы для очков. Труднее всего подобрать очки для детей младшего возраста, потому что сложно понять, что дети чувствуют, поскольку они не могут в более полной мере точно передать свои ощущения.

Да и как подобрать очки для ребёнка, если зачастую он считает очки ненужным утомляющим предметом, отвлекающим внимание. В этой ситуации врачи долго общаются с ребёнком, давая ему посмотреть на разные интересные объекты вдалеке или цветные кружки. Выявляется, насколько близко малыш подносит к себе предметы. Случается, и такое, что зрение малыша ухудшается резко и в один момент. Естественно, ребёнок не готов к ношению очков, возникает психологический дискомфорт. Следует понаблюдать, насколько часто ребёнок снимает очки, ведь это может быть следствием неправильного подбора очков.

### **КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ОЧКАМ?**

Купить ребенку очки – это только полдела, задача родителей – сделать так, чтобы малыш действительно их носил. Как же этого добиться? Сразу после покупки ребенок с радостью примерит очки и какое-то время в них походит, но затем новая игрушка (а малыш воспримет очки именно так) наскучит, и начнутся проблемы.

*В среднем родителям приходится потратить около трех месяцев на то, чтобы приучить ребенка к очкам. Как помочь ребенку привыкнуть к очкам? Как сделать так, чтобы он перестал их снимать?*



- ❖ Наберитесь терпения, ведь это процесс не одного дня.
- ❖ Приобретите удобную модель очков с закругленными заушниками.
- ❖ Прикрепите к заушникам резинку, чтобы малыш (совсем маленький) не смог снять их самостоятельно.
- ❖ К ношению очков ребёнка нужно приучать постепенно. Каждый день какое-то количество времени он должен проводить в очках, постепенно это время увеличивается до оптимального, предписанного врачом времянахождения в очках.
- ❖ Оденьте крохе очки, пусть он посмотрит в них телевизор. Но не давайте малышу засиживаться за любимым занятием дольше пятнадцати минут.
- ❖ Постарайтесь отвлечь ребенка новой игрушкой или игрой сразу после того, как очки были одеты. Это поможет ему хотя бы на время забыть о том, что нужно сорвать ненавистный предмет.
- ❖ Если кто-то в семье носит очки, самое время для того, чтобы начать этим «хвастаться». Дети любят подражать взрослым. Можно попробовать «одеть» всю семью в очки, даже если зрение у ее членов хорошее.
- ❖ Можно одеть игрушечные очки (даже просто вырезанные из бумаги) на всех мишек, кукол и роботов.
- ❖ Придумайте интересные истории и сказки о волшебных очках или умных героях-очкариках.



❖ Обращайте внимание малыша на всех прохожих в очках, на актеров по телевизору. Говорите о том, что это красиво и удобно.

❖ Не ругайте ребенка за отказ одевать очки, запаситесь терпением. Начинайте с нескольких минут, хвалите ребенка.

❖ Дети, которые не носят очки, могут дразнить малыша, говорить, что очки некрасивые. Только здесь нужно понимать, что дети в силу своего возраста имеют смутное представление о назначении очков, поэтому все

эти придирки вполне могут быть вызваны тем, что у них самих очков нет, а им тоже хочется их примерить, убрать в очечник и т.д., то есть воспринимают их как игрушку, которой у них нет. Просто объясните это своему ребенку, тогда ему не будет так обидно (такая проблема в нашем детском саду не возникнет).

❖ Помимо ношения очков, для достижения максимального эффекта, офтальмолог прописывает процедуры и упражнения, которые подкрепляют действие очков и способствуют исправлению дефектов зрения.

**И ещё хочу отметить, что ранняя диагностика и своевременная коррекция нарушения зрения у детей всегда дают хорошие результаты. Родителям не надо думать, как заставить ребенка носить очки, а просто приобрести максимально удобную модель и методично объяснять малышу их необходимость.**

**Ваше терпение и забота подарят ребенку здоровый и счастливый взгляд без очков в будущем. Желаю успехов!**

*Подготовила учитель-дефектолог ГУО  
«Детский сад №3 г. Старые Дороги»  
Руденя Н.И.*

#### *Литература*

1. «**Про глазки. Как помочь ребенку видеть мир...**» (Игорь Азнаурян): Подробные рекомендации по лечению близорукости дальнозоркости косоглазия амблиопии и астигматизма в доступной форме [Igromaster.by](http://Igromaster.by).

2. «**Про Зрение для ответственных родителей**» (Вадим Бондарь): Книга от детского офтальмолога с более чем 20-летним стажем объясняющая, что очки — это не приговора способ помочь ребенку [OZ.by](http://OZ.by).

Эти книги помогут разобраться в причинах плохого зрения ответят на вопросы о необходимости ношения очков и помогут психологически подготовить ребенка.