

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

То, что кажется людям вполне естественным и простым, может представлять большую трудность для ребенка с нарушением зрения. Если зрячие дети стихийно узнают об окружающем мире, то детей с нарушением зрения нужно специально всему обучать. Нужно набраться терпения и показать ребенку все, что необходимо знать детям его возраста.

Вы, наверное, знаете, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Особенно это касается детей с нарушением зрения. Даже самое подробное, на ваш взгляд, описание не заменит непосредственный контакт с предметом или непосредственное участие в процессе. Ребенок не узнает, как выглядит кошка или собака, если вы специально ему не объясните: надо взять руку ребенка и тактильно осмотреть животное. Следует показать, где у животного лапы, туловище, лапы, голова и остальные части тела, объяснить, что такое шерсть, у кого она еще может быть.... Необходимо показывать ребенку не только предметы, но и действия, которые выполняют члены семьи. Ребенок может знать названия действий, и даже использовать их в речи, но совершенно не представлять, что стоит за этими словами.

Очень поможет ребенку изучить пространство в доме и облегчить его ориентирование внутри него обеспечение различными ориентирами, например колокольчиками над дверьми (ребенок не только будет знать, в какую комнату он вошел, но это еще будет сигналом, когда кто-то другой будет входить в комнату). Ориентиры могут быть сделаны специально: коврики перед дверьми, рельефные знаки на дверях или стенах в различных комнатах на уровне рук ребенка. Можно использовать и уже существующие ориентиры (например, тикающие часы в спальне, звук работающего холодильника на кухне и т.д.)

Приучайте ребенка к порядку. У каждой вещи должно быть свое место. Когда ребенок подрастет, рассказывайте ему, где какие вещи лежат, обязательно старайтесь поддерживать порядок и сохранять определенное место для каждой вещи или игрушки.

Любого ребенка нужно научить навыкам безопасности во время пребывания в помещении и во время движения. Вы должны максимально отслеживать его безопасность – предотвращать столкновения, падения, чтобы не вызвать страх перед самостоятельным передвижением. Для начала, сделайте все, чтобы ваша квартира была безопасной. Убирайте предметы с краев мебели, столов, низких полок, установите бортики. Держите закрытыми все дверцы шкафов, задвинутыми ящики. Межкомнатные двери держите полностью открытыми или полностью закрытыми. По возможности сделайте отметки перед опасными предметами: коврик перед дверью, перед лестницей можно выложить плитку разной фактуры.

Появление ребенка в семье - это счастье для родителей и других членов семьи. Даже если у ребенка нарушение зрения. Важно просто любить ребенка

таким, какой он есть, искренне желать ему счастья, поддерживать его в начинаниях и верить в него.

Встретить сейчас дошкольника в очках – не такая уж и редкость. Между тем, еще пару десятков лет назад нарушения зрения у детей были, скорее, исключением, чем правилом. Но времена меняются, технический прогресс не стоит на месте – и компьютер, телевизор и неправильное питание делают свое дело. Поэтому сейчас детское зрение становится все хуже и хуже – а каждому четвертому ребенку в возрасте шести лет ставят диагноз «близорукость» или предшествующее ей состояние.

Конечно же, родители пребывают в шоке (особенно если у них самих зрение хорошее) и не знают, почему так происходит и что им делать. А способ сберечь детские глазки только один – профилактика нарушений зрения у детей с самого раннего возраста!

Когда можно выявить нарушения зрения у детей?

Впервые малыш встречается с офтальмологом обычно в возрасте 1-3 месяцев (в исключительных случаях – до полугода). В этом возрасте можно обнаружить разного рода врожденные проблемы со зрением у ребенка и даже спрогнозировать возможность развития близорукости и дальнозоркости у малыша в будущем. Если врач диагностирует у малыша косоглазие – не стоит пугаться. В таком возрасте это частое явление и довольно легко лечится. Главное в этом случае – дополнительно показать ребенка невропатологу. У новорожденного ребенка офтальмолог может также диагностировать дальнозоркость. Но это является нормальной физиологической особенностью недавно родившихся малышей, которая проходит со временем – по мере увеличения глазного яблока. Если же с течением времени дальнозоркость не уменьшается или даже прогрессирует – есть смысл провести обследование ребенка.

Если в результате первого осмотра нарушений зрения у детей не выявлено – второй осмотр проводится в возрасте 3 лет. И в этом возрасте у врача появляется возможность уверенно диагностировать устойчивые проблемы со зрением или косоглазие у ребенка, если эти проблемы имеют место быть. Коррекция зрения, если были обнаружены какие-то проблемы, должна начинаться как можно раньше – чтобы лечение было успешным.

Затем осмотр офтальмологом, если у ребенка нет никаких проблем со зрением и жалоб, будет осуществляться только в рамках плановых диспансеризаций.

Причины нарушений зрения у детей.

Причин нарушений зрения у детей существует немало. Первой и самой главной из них является наследственность. Если у обоих родителей есть проблемы со зрением – их ребенок входит в группу повышенного риска.

Поэтому, профилактика нарушений зрения у детей, рожденных такими родителями, должна проходить с особым вниманием.

Другой причиной развития заболеваний глаз может быть так называемая ложная близорукость. Возникает она, как правило, тогда, когда глаза ребенка начинают испытывать повышенную нагрузку, к которой они не привыкли. Это часто происходит, когда дети идут в первый класс или уже являются выпускниками школы – одним словом, тогда, когда детям приходится сидеть за книгами или компьютером, напрягая зрение, круглые сутки. Отличить ложную близорукость от реальной можно по одному критерию: ложная близорукость обратима, то есть четкость зрения восстанавливается, когда часть нагрузки на глаза уходит. При истинной близорукости этого не происходит. Но ложная близорукость может перейти в истинную, если, сохраняя такой напряженный образ жизни, не делать специальную гимнастику для укрепления зрения и не употреблять витамины для глаз, которые должен прописать офтальмолог.

Уже ни для кого не секрет, что длительный просмотр телевизора или сидение за компьютером способны стать причиной нарушений зрения у детей. Дело в том, что при взгляде на экран глазам ребенка приходится совершать большое количество мелких движений, которые просто утомляют мышцы его глаз, способствуя развитию близорукости и появлению других проблем со зрением. А если это происходит еще и при плохом освещении или на близком расстоянии – нагрузка на глаза увеличивается и близорукость развивается еще сильнее.

Причиной нарушений зрения у детей могут быть и частые инфекционные или воспалительные заболевания глаз. Это ячмени, конъюнктивиты и другие проблемы с глазами.

Кроме того, спровоцировать проблемы со зрением могут и разного рода неблагоприятные воздействия на глаза окружающей среды. Если ребенок будет долго смотреть на солнце, на искры сварки, постоянно подвергаться попаданию соринки и песка в глаза, терпеть микротравмы глаз, которые могут происходить ежедневно – велика вероятность, что в скором будущем у Вашего ребенка начнутся проблемы со зрением.

Лучшая профилактика нарушений зрения у детей – это специальная гимнастика для глаз. Предлагаем Вам несколько простых упражнений.

Упражнение № 1

Предложите малышу «пострелять глазками», двигая их по горизонтали. Сначала нужно посмотреть влево, досчитать до 5, а затем перевести взгляд вправо и тоже посчитать до 5, а затем посмотреть вперед и закрыть глаза. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 2

А теперь пусть ребенок подвигает глазками вертикально: вверх-вниз – также досчитывая до пяти. Заканчивается упражнение так же – посмотреть вперед и закрыть глазки. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 3 (кроме детей с диагнозом «сходящееся косоглазие»)

Предложите малышу попробовать «скосить глаза», как зайчик. Пусть он посмотрит обоими глазами на кончик носа и, досчитав до 20, закроет глазки, чтобы отдохнуть. Повторить 3-4 раза.

Упражнение № 4

Есть еще одно хорошее упражнение для профилактики нарушений зрения у детей. Сильно-сильно зажмурьтесь вместе с ребенком, а потом резко широко откройте глаза. Повторите 3-4 раза.

Упражнение № 5

И, напоследок, быстро-быстро поморгайте глазками, считая до 30. После этого отдохните, закрыв глаза. Повторите также 3-4 раза.

Профилактика нарушений зрения – одна из важнейших задач для родителей в современном мире. И чем раньше Вы начнете эту профилактику – тем больше вероятности, что зрение Вашего ребёнка будет острым как можно дольше!