

ЗРЕНИЕ

Как помочь родителям выявить глазную патологию ребёнка

На возможную близорукость может указывать следующие поведенческие особенности:

S Ребёнок держит игрушки (особенно мелкие) и рассматривает картинки, поднося их очень близко к лицу.

S Ребёнок, рисуя, рассматривая рисунки или играя с конструктором, «водит носом по столу».

S На прогулке ребёнок с трудом узнаёт удалённые предметы людей, детали объектов, которые вблизи легко идентифицирует.

На возможную дальнюю зоркость могут указывать такие факторы:

S Быстрая утомляемость при работе с мелкими предметами.

S В возрасте 5-6 лет начинающий читать ребёнок, при чтении отодвигает от себя текст.

На возможный астигматизм указывают:

S Неправильная поза при работе за столом, сильный наклон головы.

S Неправильное положение листа бумаги при работе (слишком сильный наклон бумаги).

S Сложности, возникающие у ребёнка, при выполнении задания провести прямую линию, нарисовать квадрат или круг. Вместо нужных фигур получаются вытянутый четырёхугольник или фигура эллипсообразной формы.

Следует обратить внимание на симметричное положение глаз ребёнка во время работы и в общении. Иногда неправильное положение головы во время рисования и игры может свидетельствовать об анизотропии или косоглазии.

Гимнастика для глаз

По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для малышей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда малыш спит. Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства. Один из наиболее удобных и проверенных способов - детская гимнастика для глаз.

Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером.

Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях.

S Пусть малыш подвигает глазками вверх-вниз, влево-вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет - пусть считает сам. Если нет - помогите ему.

S Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его посмотреть вдаль в течение 5-10

минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты.

S Предложите малышу представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть, таким образом, на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит за этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться - считайте в этот раз наоборот: от 8 до 1.

S Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом - прямо, потом - медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить.

S Отличная гимнастика для глаз детей - упражнение и одновременно зарядка - построить рожицы. Спародируйте ежика. Пусть он вытянет губки, а глазками поведет вперед-влево-вправо-вверх- вниз. А потом глазками по кругу - сначала влево, потом - вправо.

S Еще одно хорошее упражнение - закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом - наоборот. Такое упражнение для глаз детей расслабляет мышцы и улучшает кровообращение

S Поиграйте со своим ребенком. Пусть он представит себе большой круг и глазками начнет обводить его сначала по часовой, а потом - против часовой стрелки.

S Предложите ему представить себе квадрат. Пусть он переводит взгляд из правого верхнего угла в левый нижний - в левый верхний, в правый нижний. И так - дважды.

S Порисуйте... носиком. Детки закрывают глазки и представляют себе, как нос становится длиннющим - предлиннющим. Когда он достигнет нужной воображаемой длины, пусть нарисуют им какой-нибудь предмет, букву, любимую игрушку.

S Превращайте любые упражнения для детских глаз в занимательную игру. Можно просто закрыть глаза, досчитать до 5 и широко их открыть, чтобы снять глазное напряжение, а можно сделать это, приговаривая веселое четверостишие:

По четвергам мы смотрим вдаль, На это времени не жаль, Что вблизи и что вдали! Глазки рассмотреть должны.

S Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся.

И помните - зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем. Есть еще, безусловно, хирургическая, лазерная и контактная коррекция. Но ведь никто из нас не хочет исправлять малышу зрение именно таким путем.

Вот почему гимнастика, которую малыш будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глазок.

Рекомендации по воспитанию детей с нарушениями зрения совместно со зрячими детьми

Прежде всего, необходимо создание психологического настроения ребёнка с нарушением зрения на преодоление трудностей. Остальных же детей следует познакомить с особенностями слабовидящего, создать доброжелательную обстановку и сформировать доброе отношение к такому ребёнку. Однако действия, направленные на достижение этой цели, должны быть обдуманны и тактичны, так как излишняя опека нового ученика может развить у него эгоистические установки, а у окружающих детей - снисходительное отношение.

Дети порой бывают жестоки и могут дразнить и издеваться над слабовидящим ребёнком. В тактичной форме педагог должен объяснить детям, что нельзя сосредотачивать внимание на дефекте больного ребёнка, тем более дразнить и обижать его. Педагогу следует показать многие положительные стороны ребёнка с нарушением зрения, чувствовать себя на равных со зрячими детьми.

Принимая ребёнка с нарушением зрения в свой коллектив, педагог должен тщательно обдумать, где его можно посадить на занятиях. Если ребёнок слабовидящий, т.е. острота зрения более 0,05, и он не имеет выраженной светобоязни, его следует посадить в первом ряду.

В новом коллективе зрячих ребёнку с нарушением зрения приходится преодолевать ряд комплексов, таких как боязнь пространства и новых людей, неуверенность в себе. В этом ему надо помочь, предоставив возможность побыть лидером, например капитаном команды по шашкам или шахматам, ведущим сюжетно-ролевой игры, литературной композиции, викторины и т.п.

Необходимо включать его в различные походы и экскурсии. Если подготовить ребёнка с патологией зрения в качестве гида, то это послужит и его самоутверждению, и признанию со стороны других детей. При этом он должен соблюдать те же нормы и правила поведения, что и остальные дети. Однако его следует поощрять при успешном следовании этим правилам.

Улыбка или кивок головы как способ поощрения не всегда доступны ребёнку с нарушением зрения. Лучше всего положить руку на плечо или погладить его, но словесная похвала ещё важнее, так как её слышат и другие дети.

Некоторые дети с нарушением зрения из-за имеющихся комплексов стараются не привлекать внимания к своим проблемам и стесняются попросить помощи у взрослого или у ребят. В таких случаях нужно постоянно держать ребёнка в поле своего зрения и постараться увидеть и почувствовать, когда ему нужна помощь. Ребёнок должен научиться спрашивать и принимать помощь от сверстников. Очень важно, чтобы в этой ситуации ребёнок сохранял чувство собственного достоинства и стремился сам оказывать помощь в соответствующей его возможностям ситуации.

Рекомендации родителям слабовидящего ребенка:

1. Способствуйте формированию коммуникативных навыков через чтение, беседы, игры.
2. Информировать ребенка о трудностях, которые могут вызвать затруднения при ориентировке в пространстве.
3. Формируйте позитивные свойства личности, мотивацию общения, которая обеспечит успешную адаптацию.
4. Развивайте мимику ребенка, учите контролировать ее с помощью пения. В данном процессе мышцы лица тренируются, и человек учится ими обладать в большей мере.