

Как выбрать очки и правильно с ними обращаться?



Если врач выписал ребенку очки, вы непременно должны выполнить следующие условия:

- Радуйтесь тому, что у вас есть возможность исправить зрение, и расскажите ребенку об этом положительном аспекте.
- Следите за тем, чтобы оправа была крепкой и прочной, чтобы очки хорошо держались на носу, а дужки плотно прилегали к основанию ушей.
- Предоставьте ребенку самому выбрать оправу, даже если вам, например, не нравится ее цвет.
- Очки, предназначенные для исправления косоглазия или односторонней близорукости или дальнозоркости, необходимо носить постоянно.
- При легкой и даже средней близорукости или дальнозоркости режим ношения очков необходимо детально обсудить с ребенком, если это позволяет его возраст. Лучше всего согласовать этот вопрос с окулистом. Всегда помните о том, что очки способствуют улучшению зрения. Их носят только тогда, когда это требуется, а не по привычке. Именно у детей можно поправить зрение с помощью упражнений и целенаправленного расслабления. Не падайте духом, услышав неблагоприятный прогноз.
- Необходимо регулярно проверять очки. При этом следите за тем, чтобы у вас было достаточно времени для посещения окулиста, и чтобы вы и ваш ребенок находились в спокойном, уравновешенном состоянии.
- Очки всегда должны быть чистыми. Можно использовать для чистки специальную тряпочку. Но достаточно также промывать их время от времени чистой водой с добавлением небольшого количества средства для мытья посуды.
- Если вы решили приобрести стекла из пластмассы, которые легче обычных стекол, то, сняв очки, нужно обязательно класть их в футляр или в матерчатый мешочек, потому что стекла из пластмассы легче поцарапать.

Советы тифлопедагога

1. Помогите своему ребенку, научите его активно использовать осязание, слух и другие сохранные органы чувств во всех видах познавательной деятельности, опираться на остаточное зрение.
2. Научите своего ребенка правильно ходить, выполнять скоординированные движения руками и ногами, описывайте (говорите), когда он передвигается в пространстве. Пусть он дотрагивается до знакомых и незнакомых предметов, соотносит их расположение относительно себя. Учите употреблять в речи предлоги (у окна, за шкафом, около дивана). Называть форму, размер предметов.
3. Дети должны уметь открывать шкафы, ящички, коробочки, вынимать из них предметы (складывать). Научите ребенка действиям и словам: «вниз — вверх», «ближе — дальше», «справа — слева», «впереди — позади».
4. Сформируйте у ребенка обобщающие понятия: овощи, фрукты, ягоды, обувь, одежда, посуда, транспорт, животные дикие и домашние, птицы, насекомые, цветы, грибы. Научите детей находить эти предметы в жизни, узнавать, описывать, рисовать, обводить трафареты. Рассказывайте для чего служит вещь и как ею пользоваться.
5. Научите ребенка рассматривать лица людей, описывать их. если отсутствует зрение пользоваться осязанием.
6. Дайте знания ребенку о самом себе, прочные навыки ориентировки на собственном теле, знание и дифференцирование основных направлений пространства «от себя».
7. Учите правильной мимике, жестам, позе.
8. Для рассматривания, ориентировке в пространстве используйте контрастный фон и звуковые сигналы (темная скатерть, яркая салфетка и светлая посуда и наоборот, колокольчики, озвученные мячи, игрушки).
9. Постоянно давайте ребенку в руки все предметы, находящиеся в его окружении, сопровождая это словесным описанием и побуждая тщательно осматривать их руками. Не огорчайтесь, если ребенок запачкается или что-то повредит.
10. Расширяйте круг их представлений и впечатлений. Для развития познавательного интереса чаще ходите с ними в зоопарк, цирк, театр, на предприятие, где вы работаете. Рассказывайте о том, чего ребенок не смог увидеть.
11. Давая эталоны цвета, научите отыскивать их в реальной жизни. Используйте цветные картинки, т.к. они дают дополнительную информацию о предмете.

12. Используйте щадящий режим непрерывной зрительной нагрузки — 5 минут, освещение настольной лампой.

13. Покупая игрушки, помните, что они должны быть крупными, яркими, передающими характерные признаки реальных предметов. Картинки и схемы с четким контуром изображений (без лишних деталей), доступные восприятию детей. Хорошо, если они двигаются, издают звук.