

Рекомендации родителям детей с нарушением зрения



Очень важно правильно организовать жизнь ребенка с нарушением зрения в семье. Необходимо тщательно продумать, как сделать так, чтобы плохо видящему малышу было удобно, спокойно, безопасно в своем доме.

Особое значение для ребенка с низким зрением имеет рациональное освещение. Лучшим видом освещения считается дневной свет. В помещении, где ребенок находится постоянно, использование дневного света должно быть максимальным, т.к. он наиболее комфортен для зрения. Необходимо использовать и

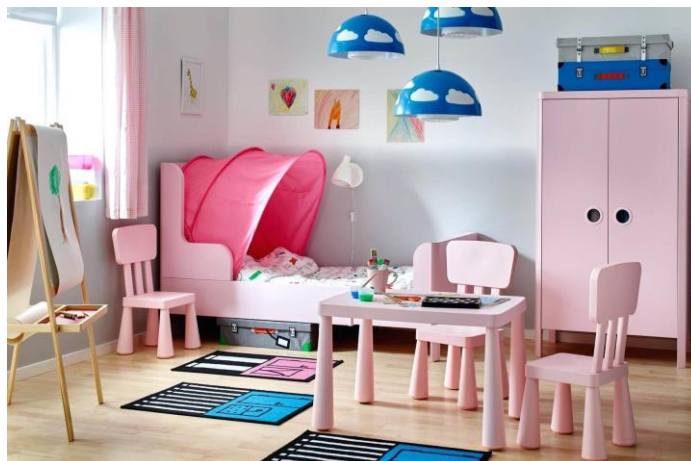


дополнительное искусственное освещение (например, в игровом уголке ребенка, на столе, где он играет, рассматривает картинки). Причем, не следует бояться смешения дневного и искусственного освещения, это не вредит зрению.

Большое значение также имеет правильный выбор родителями мебели и ее расположения. По возможности следует приобретать мебель с закругленными углами, либо закрывать их и другие выступы толстой мягкой тканью. Постарайтесь расставить мебель так, чтобы оставалось как можно больше свободного места, позволяющего ребенку самостоятельно и без страха передвигаться и ориентироваться.

Стол ребенка ставится около окна так, чтобы свет падал слева. Дополнительное освещение (настольная лампа или светильник,

закрепленный на стене) тоже располагается слева. Свет должен падать на поверхность стола, а не попадать ребенку в глаза. Для ребенка с остаточным зрением или слабовидящего, который при рисовании, рассматривании картинок низко наклоняется, лучше



использовать светильники на гибких подставках. Это позволяет изменять высоту источника света с учетом комфортности для ребенка. Нужна также подставка для рассматривания картинок.

Родители должны знать, что при некоторых заболеваниях органа зрения яркий свет, напротив, противопоказан. Рекомендации по поводу необходимого для их ребенка уровня освещенности помещений родители могут получить от врача-офтальмолога (окулиста).

Полированную поверхность стола рекомендуется закрыть листом зеленой матовой бумаги или не блестящим пластиком. Не стоит класть на поверхность стола лист стекла, как это иногда делают. Возникающие блики затрудняют зрительное восприятие ребенка, отвлекают его, к тому же, стекло может быть небезопасным. С подоконника рядом со столом ребенка надо убрать все предметы, мешающие прохождению дневного света (аквариум, горшки с большими комнатными растениями, стопки книг, игрушки и др.). Не рекомендуется закрывать окна темными, плотными занавесками. Чтобы устранить слепящее воздействие света в солнечные дни, следует занавесить окна светлыми шторами, расположенными по бокам оконных проемов, или использовать жалюзи. Необходимо следить за чистотой стекол, т.к. запыленные стекла задерживают проникновение световых лучей, снижая уровень освещенности на 40 %.



Необходимо сделать так, чтобы квартира была безопасной для ребенка. Так, все розетки, электропровода должны быть закрыты или недосягаемы для него. Электроприборы и бытовая техника должны включаться и использоваться только взрослыми членами семьи, а после окончания их использования выключаться и убираться в недоступные для ребенка места. Стеклопосуда и все бытовые предметы, лекарства, различные химические, моющие и чистящие средства и т.п. также

должны убираться после их использования на свои места, недоступные для ребенка. Постепенно, по мере взросления ребенка его необходимо знакомить с электроприборами, бытовой техникой и другими опасными предметами, показывать и объяснять, для чего они нужны, учить правильно и безопасно ими пользоваться под контролем взрослых.

Очень важно правильное отношение родителей к зрительному нарушению своего ребенка, понимание его реальных возможностей. Необходимо понимать, что плохое зрение делает ребенка нерешительным, неуверенным в себе. Поэтому необходима ваша поддержка действий поощрительными, ласковыми словами, положительная оценка того, что он делает.

Родители должны также понимать, что ребенок с нарушением зрения часто не выполняет их требования не потому, что он капризничает или ленится. Это может быть обусловлено тем, что ребенок не умеет пользоваться своим низким зрением или из-за того, что у него плохо развита мелкая моторика, общая координация движений, или из-за неумения внимательно слушать и осмысливать то, что говорят взрослые. Все это ребенку надо учить специально, быть при этом терпеливыми и не раздражаться из-за его медлительности.

Следует предлагать ребенку делать только то, что он в данный момент своего развития в состоянии выполнить, постепенно усложняя поручения. В то же время, нельзя занижать возможности ребенка, ограничивать его деятельность только самыми легкими действиями.

Родители должны знать, что ребенок с диагнозами косоглазие и амблиопия нуждается в проведении специальных игр и упражнений, способствующих повышению у него остроты зрения, устранению косоглазия и восстановлению бинокулярного зрения. Так, для развития зрения у такого ребенка полезно рассматривание картинок, игры с мелкой мозаикой, конструкторами, игры со сборно-разборными игрушками, «пазлы», упражнения на шнуровку, нанизывание бус, обводка и раскрашивание картинок по контуру и т.д.

Примите наши рекомендации:

- Больше разговаривайте со своим ребенком, рассказывайте ему о том, что вы в данный момент делаете. Следите за тем, чтобы каждое ваше слово было связано с каким-то предметом, действием или явлением окружающей действительности, которые вы сможете наглядно продемонстрировать ребенку. Например, называя предметы домашнего обихода, надо давать их ребенку в руки для обследования, показать, для чего он предназначен.

- Вас не должно удивлять, что нередко приходится повторять обращенные к ребенку слова, просьбы, поручения. Это связано с неустойчивостью внимания, свойственной, как правило, детям с нарушением зрения. Учите своего ребенка внимательно и до конца выслушивать взрослого и отвечать на вопросы.

- Когда вы впервые показываете ребенку какие-то действия, возьмите его руки в свои и покажите, что и как надо делать,



направляя руки ребенка. После нескольких упражнений предложите ребенку сделать это самостоятельно.



- Снизить зрительное напряжение помогут **глазные гимнастики**, которые необходимо выполнять через каждые 10-15 мин. во время занятий дома. Это и поможет улучшить работу зрительных функций.

1. Быстрое моргание глазами в течение нескольких секунд, после чего закрыть глаза для отдыха. Повторить 4-5 раз.
2. «Тик-так» - движение глазами влево - вправо попеременно. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Затем повторить то же самое, но уже закрытыми глазами.
3. «Мячики» - движение глазами вверх - вниз попеременно. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Затем повторить то же самое закрытыми глазами.
4. «Ворота» - широко раскрыть глаза, поднимая при этом брови вверх, затем крепко зажмурить глаза. Повторить 6-8 раз.
5. Прослеживание взором за движением «волшебной» палочки, не двигая головой. Выполнять в течение 1 мин.
6. «Забор» - поднять ладони к лицу, широко раздвинув пальцы. Делать повороты головы, глядя сквозь пальцы на предметы вдаль. Выполнять в течение 20-30 сек.
7. Зафиксировать взгляд на определенном предмете. Раскачиваться из стороны в сторону, не сводя взгляд с объекта. Выполнять в течение 30 сек. (через 15 сек. можно сменить предмет).
8. Широко раскрыть глаза, поднимая брови вверх, затем прищурить их в маленькую щелочку. Повторить 4-6 раз.

9. Переводить взгляд с близко расположенного объекта на объект, находящийся в дали, задерживаясь на них на несколько секунд.
10. Пальминг - закрытые глаза прикрыть ладонями рук. Избегать даже незначительного давления на глазное яблоко. Глаза нельзя давить и тереть. Нижняя часть ладоней должна лежать на скулах, а пальцы - на лбу. Конечный результат пальминга - однообразная чернота в глазах без иллюзий движения, цвета и света. Расслабление достигается в течение 20-30 секунд.

- Правила ухода за очками:

1. Обязательно выполнять режим ношения очков.
2. Носить очки только в футляре.
3. Снимать и надевать очки двумя руками.
4. Класть очки на стол стеклами вверх.
5. Следить за чистотой очков. Промывать очки водой и вытирать чистым платком или полотенцем.
6. Не бросайте очки где попало.
7. Следите, чтобы очки не разбились и не поранили глаза.
8. Нельзя пользоваться сломанными, разбитыми или чужими очками.



Желаем Вам здоровья, радости и успехов!