**Выбор очков для ребенка**

Основное правило, которое необходимо помнить родителям, – очки для ребенка можно покупать только в специализированных салонах, имеющих государственную лицензию на продажу оптики.

Ни в коем случае нельзя приобретать очки на рынках, уличных лотках, в сомнительных магазинах. Дешевая некачественная оправа – это еще полбеды, а вот некачественные линзы могут ухудшить детское зрение.

Выбор оправы – дело вкуса ребенка и финансовых возможностей родителей. Главное, чтобы она была крепкой, могла надежно фиксировать линзы, не сдавливала виски и подходила по размеру. Единственное, на что следует обратить особое внимание, – материал оправы. Если ребенок подвержен проявлениям аллергических реакций, ему лучше не покупать металлическую оправу. А вот что касается линз, то тут следует быть крайне внимательным – от того, насколько правильно они выбраны, зависит здоровье детских глаз.

Первым делом нужно разобраться с материалом, из которого линзы изготовлены. Стекло является более привычным материалом. Оно обладает высоким коэффициентом преломления, не искажает изображений, не царапается. Однако стекло отличается хрупкостью, а это может быть опасно, ведь дети падают, роняют вещи – если стеклянные линзы разобьются, ребенок может поранить глаза. Поэтому от таких линз лучше отказаться, особенно если ребенок еще мал. Большинство родителей сегодня отдают предпочтение очковым линзам из поликарбонатного или акрилового пластика – они легче, чем стеклянные, более прочные и также не искажают изображение. Но есть один нюанс: поликарбонатный пластик дороже акрилового, поэтому многие мамы и папы предпочитают последний. Это нежелательно делать, если ребенок младше 12-15 лет. Дело в том, что акрил менее устойчив к царапинам, а они искажают изображение. Маленькие дети еще не умеют бережно относиться к очкам, поэтому линзы, скорее всего, быстро придут в негодность, и это обязательно скажется на зрении. Детям до 12-15 лет все-таки лучше «раскошелиться» на поликарбонатные линзы. Акриловый пластик больше подходит для подростков.

И еще один немаловажный совет для родителей: детское зрение меняется очень быстро, поэтому ребенка следует показывать офтальмологу как минимум раз в полгода. Ошибочно думать, что раз у него есть очки, то его глаза защищены. Ребенок не должен носить одни очки несколько лет подряд – возможно, придется покупать новые линзы каждые 6-12 месяцев. <http://medkarta.com/?cat=article&id=21559>

***Особенности развития детей с нарушением зрения***

Дети с нарушениями зрения познают мир в большей степени через слух и осязание. В результате этого у них формируется другое представление о мире, чем у зрячих, а чувственные образы имеют иные качество и структуру. К примеру, слепые дети узнают машину или соловья вовсе не по внешним качествам, а по звуку. Вот почему так важно обращать внимание детей на разнообразные звуки. Снижение остроты зрения не только ограничивает процесс познания окружающего мира, влияет на [развитие речи](http://malutka.net/razvitie-rechi-u-detei), [памяти](http://malutka.net/razvitie-pamyati-u-detei), воображения. Иногда слабовидящие или слепые дети неправильно понимают слова, поскольку слабо соотносят их с реальными объектами. В таком случае, им не обойтись без квалифицированной логопедической помощи.

Очень важным этапом в развитии (и как составляющая лечения) таких детей является физическая деятельность. Особенно важно как можно больше времени уделять подвижным играм, стимулирующим зрение, развивающим координацию движений, укрепляющим мускулатуру, обучающим определенным навыкам. Но при организации [двигательной активности детей](http://malutka.net/dvigatelnaya-aktivnost-doshkolnikov) с нарушениями зрения необходимо учитывать  рекомендации врача-офтальмолога, а также диагноз конкретного ребенка. В ином случае, при наличии неправильно подобранных нагрузок, возможен обратный эффект.

Особенное значение в развитии таких детей занимает обучение умению правильно ориентироваться в пространстве. В основном, это достигается в процессе выполнения специальных упражнений и заданий.

Если детей с нарушениями зрения обучают какому-то конкретному действию, то делать это нужно многократно, повторяя «рука в руку» и до тех пор, пока оно не дойдет до автоматизма. Свои действия обязательно нужно описывать словами, чтобы ребенок четко уяснил, что и для чего он делает.

Игрушки таких детей должны быть крупными, достаточно яркими (но не стоит покупать экземпляры «ядовитых» цветов). Интересными будут для них музыкальные игрушки, а также состоящие из разнообразных материалов, стимулирующих тактильные ощущения.

Что касается организации внутрисемейных обязанностей, родители должны знать, что ребенок со зрительными нарушениями обязательно должен вовлекаться в их реализацию. Также не стоит ограничивать общение и контакты такого ребенка с нормально видящими сверстниками и взрослыми.

Тем не менее, доказано, что зрительный дефект не влияет на такие сферы психики, как мировоззрение, убеждения, характер и темперамент.

http://zrenie-glaz.ru/lechenie-zreniya-u-detej/deti-s-narusheniem-zreniya-foto.html

***Психологический аспект ношения очков***

К сожалению, детские глаза – очень хрупкий и тонкий оптический инструмент. Ввиду того, что до определенного возраста зрительный аппарат ребенка еще находится в стадии развития, он наиболее беззащитен перед нагрузками.
А нагрузки на глаза немалые – просмотр компьютера, телевизора, выполнение заданий в тетради. Чтобы защитить детское зрение от ухудшения, необходимы корригирующие очки. Речь зачастую идет о безопасности его жизни и здоровья – если он плохо видит, как он будет, например, переходить дорогу или заниматься активным спортом? Двух мнений быть не может: очки необходимы, и чем раньше, тем лучше.
И вот тут-то и начинаются проблемы у большинства родителей – ребенок просто отказывается носить очки. Причин для этого немало: чувство дискомфорта и непривычности, неловкость перед друзьями с хорошим зрением, страх перед обидным прозвищем «очкарик». Согласно социологическим исследованиям, в подавляющем большинстве случаев причина, по которой ребенок отказывается от ношения очков, имеет чисто психологический характер. Многие родители не знают, как поступать в такой ситуации, поэтому прибегают к недопустимым методам психологического воздействия и попросту начинают давить на ребенка своим авторитетом. Дескать, не будешь носить очки, накажем, «отлучим» от телевизора, посадим под домашний арест. Естественно, в ответ ребенок еще упрямее противостоит уговорам. А ведь эту проблему можно решить более мягко – достаточно убедить его в том, что очки являются не просто необходимостью, а еще и украшением.
Самое главное правило – позволить ребенку самому выбрать оправу. Это позволит «убить двух зайцев»: во-первых, он почувствует себя взрослым и самостоятельным человеком, которому доверили такое серьезное дело, а во-вторых, это гарантия того, что очки будут ему нравиться. Ведь если подумать, то эти очки будет носить он, а не его родители, поэтому крайне важно, чтобы оправа нравилась в первую очередь ему. Если ребенок склонен к проявлению нестандартности, креативности, например, в одежде, то, скорее всего, он более охотно согласится на очки в оригинальной оправе. Тихий домашний ребенок, напротив, предпочтет очки в классическом стиле, которые не очень заметны. Дети, ведущие подвижный образ жизни, любящие спорт, чаще выбирают ультрамодные оправы из спортивных коллекций. А вот что касается линз, то этот аспект лучше обсудить предварительно с врачом-офтальмологом или специалистом салона оптики.

http://www.proglaza.com/psychological\_aspect

*****Как уговорить ребенка носить очки***

*Сообщение, что ребенку нужны очки, гораздо сильнее травмирует родителей, чем малыша. Но если вы рассмотрите позитивные моменты, то перестанете расстраиваться. Прежде всего, очки помогут ребенку видеть лучше. Если они необходимы, то их ношение предотвратит любые задержки в развитии и возникновение комплекса неполноценности, которым часто страдают дети с пониженным зрением. Во-вторых, начинать носить очки в раннем возрасте легче, чем тогда, когда приходится прислушиваться к мнению сверстников. В-третьих, очки нужны многим. Их носит один из семи детей в возрасте от трех до шестнадцати лет. Кроме того, положительное отношение родителей к очкам поможет и ребенку быстрее освоиться с ними. Хотя, если учесть характерное для «типичного» малыша поведение, в первое время сопротивление неизбежно. Ведь многие дети отказываются признавать что-либо новое, отличающееся от знакомого (особенно если оно входит в их жизнь навсегда). Однако продуманная процедура знакомства поможет ребенку подружиться с новыми очками.*

***Как же помочь ребенку освоиться с очками****.*

*● Родители являются первыми и самыми важными людьми, которые видят ребенка в новом образе – в очках. Известно, что у ребенка первый опыт является фильтром для дальнейшего восприятия окружающих. Поэтому важно, чтобы мама и папа были спокойны внутренне и воспринимали очки не как ущерб, а как особенность ребенка. Помните, что дети бессознательно чувствуют настроение и тревогу родителей. И уже при первой примерке оправ для очков важно, чтобы окружающие близкие люди помогли  ребенку, посмотрели с ним в зеркало, улыбнулись, обрадовались тому, что ему подошла та или иная оправа. Именно тогда ребенок начинает чувствовать себя уверенно,- Принцессой, маленьким Профессором. Он сразу чувствует, что его принимают таким, какой есть, и не важно, в очках он или нет.*

 *●* *С самого начала выражайте положительное отношение к очкам. Если вы будете шептать друг другу: «Бедняжке нужны очки!», ребенок сразу сообразит, что в очках заключено какое-то несчастье. Лучше попробуйте так: «Как замечательно выглядит наше чадо в этих очках!*

*● Обратите внимание малыша на тех, кто тоже носит очки: братьев и сестер, товарищей по игре, родителей, дедушек, бабушек, любимых персонажей из мультфильмов или книг. Объясните, что всем им очки нужны, чтобы лучше видеть. Малышу будет легче носить очки, если он поймет, что не одинок.*

*● Изложите ребенку (коротко) пользу от ношения очков. Объясните, что он будет видеть предметы более четко и ему станет интереснее играть (или что у него больше не будет болеть голова или возникать другие неприятности с глазами). Только не переигрывайте, иначе малыш начнет испытывать подозрения (хуже этого ничего быть не может) или разочарование (когда ношение очков окажется вовсе не таким уж интересным занятием).*

**

*● Поговорите также с братьями, сестрами и товарищами по игре. Расскажите им, что малыш будет носить очки до того, как он появится в их компании, чтобы они оказали ему поддержку и не смеялись над ним.*

*● Почитайте ребенку книжку про детей, которые носили очки.*

*● Пригласите малыша принять участие в выборе очков, но сначала загляните в магазин без него, чтобы ознакомиться с образцами, линзами и ценами и получить ответы на все вопросы. А затем приходите в магазин уже с малышом, чтобы предложить ему выбрать очки из двух-трех подходящих.*

*● Когда очки будут готовы, придите за ними вместе с ребенком, чтобы при необходимости подогнать оправу прямо на месте. Как только очки окажутся на малыше, немножко поговорите о них, скажите, как хорошо они смотрятся, а потом побыстрее переключитесь на какую-нибудь другую*

*ему: лучше всего, на запланированное мероприятие (например, посещение детской площадки или зоопарка), которое отвлечет и займет ребенка на несколько часов. Пока малыш будет привыкать к очкам, проявите терпение и настойчивость. Если очки окажутся сорванными немедленно, попробуйте надеть их снова чуть позже. Но не позволяйте слишком своевольничать: малыш должен понять, что ношение очков так же неизбежно, как и необходимость чистить зубы. Если сопротивление ребенка не ослабнет, попросите доктора поддержать вас: авторитетное заявление постороннего взрослого может подействовать лучше вашего.*

*● Научите малыша заботиться об очках. Пройдет несколько лет, прежде чем вы сможете рассчитывать, что ребенок действительно начнет заботиться об очках, но начинать учить его этому следует уже сейчас. Покажите малышу, как снимать очки двумя руками, не трогая стекол, и как класть их в футляр, когда они не нужны. Малыш постарше сможет научиться протирать их влажной мягкой тряпочкой.*

http://baby-cook.ru/zdorove-rebenka/kak-ugovorit-rebenka-nosit-ochki.html