

## Как приучить ребенка носить очки?

В настоящее время все чаще у детей проявляются проблемы со зрением. Планшеты, телефоны, телевизор – все это оказывает негативное влияние на детские глаза. И в какой-то момент может выясниться, что необходима коррекция зрения. В этом случае окулист порекомендует носить очки. Они нужны, чтобы расслабить мышцы, снять напряжение и сохранить зрение.

Если ребенок протестует и отказывается носить очки, родителям необходимо сохранять спокойствие и искать правильный подход.

### **Объясните ребенку, почему необходимо носить очки.**

Делать это нужно на «языке ребенка». Не запугивайте, соблюдайте спокойную интонацию в голосе, будьте бодры, настойчивы, но не навязчивы и запаситесь терпением.

Перечислите плюсы от ношения очков. Например:

- ✓ Ты сможешь метко стрелять, попадать в цель с одного удара.
- ✓ Тебе не нужно будет больше щуриться.
- ✓ Ты сможешь видеть более мелкие детали на большем расстоянии...

### **Позвольте ребенку выбрать очки.**

При выборе очков давайте советы, но не ставьте свое мнение выше детского. Позвольте ребенку примерить разные оправы, посмотреть на себя в зеркало, почувствовать, какая самая удобная. Подберите к очкам красивый и удобный футляр, салфетку для ухода за очками.

**Чтобы ношение очков было комфортным, и ребенок быстрее к ним привык, рекомендуется:**

- ✓ Выбирать оправу, имеющую закругленные заушники.
- ✓ Подобрать резинку для фиксации вокруг головы или силиконовые стоперы, которые предназначены для предотвращения сползания очков.

### **Только положительные эмоции.**

Главное - положительные эмоции и примеры. Ведь ребенок переживает определенный стресс и скептически относится к нововведению. А если к этому еще добавить ситуацию, когда родители начинают давить и ругать его за долгое времяпровождение за компьютером, телевизором, то он просто возненавидит очки.

Когда ребенок сам надевает очки, хвалите его. Можно договориться, что если малыш будет носить их несколько дней, то вы приготовите для него сюрприз или отведете на аттракционы, в кинотеатр.

Обращайте его внимание на прохожих в очках. Хороший вариант - если один из любимых героев носит очки или кто-то из членов семьи. Дайте ему понять, что оптика - это не стыдно.

Рассказывайте ребенку сказки о волшебных очках. Говорите, как ему идет оправка, какой он красивый, модный, оригинальный, классный и т.д.

### **Если дразнят.**

В садике, на улице ребенка могут дразнить сверстники. Не особо понимая медицинское назначение очков, дети воспринимают такой аксессуар

как игрушку, которой нет у них. Поэтому происходят насмешки и придирки. Объясните ребенку, что его спокойная и уверенная реакция в скором времени остановит некрасивое поведение сверстников. Повышайте его самооценку, чтобы он чувствовал себя уверенным в таких ситуациях. Спокойно сами реагируйте на высказывания этих детей. Спокойны родители - спокоен ребенок.

### **Главное - не молчать о проблемах.**

Договоритесь с ребенком, чтобы он всегда сообщал вам, если в очках ему становится некомфортно или если в них начинают расплываться далекие объекты.

Любой дискомфорт от ношения очков сразу отражается на поведении: ребенок может капризничать из-за головной боли или давящих дужек, снимать очки, когда никто не видит, старается «потерять» их или «забыть» дома. Это повод снова посетить офтальмолога и попробовать сменить линзы, оправу или очки целиком.

### **Как носить очки и ухаживать за ними.**

Чтобы вам не пришлось покупать ребенку новые очки каждые пару месяцев, научите его правильно за ними ухаживать, потому что загрязнения и потертости на них повышают утомляемость глаз и снижают четкость зрения.

#### **Учите ребенка:**

- ✓ Хранить очки только в футляре, чтобы не сломать и не поцарапать их.
- ✓ Снимать очки двумя руками, а не одной, иначе оправа может подвергнуться деформации.
- ✓ Регулярно протирать очки специальной салфеткой из микрофибры для очистки стекол.
- ✓ Смотреть только через линзы, а не мимо очков, чтобы не портить зрение.
- ✓ Класть очки линзами вверх.
- ✓ Не трогать линзы пальчиками.
- ✓ Не пользоваться очками в качестве ободка для волос.
- ✓ Не пользоваться грязными, поцарапанными, чужими очками.

Напоследок хочется отметить, что ранняя диагностика и своевременная коррекция нарушения зрения у детей всегда дают хорошие результаты. Ваше терпение и забота подарят ребенку здоровый и счастливый взгляд без очков в будущем.