

## МАЛЕНЬКИЙ ОЧКАРИК

**Врач – офтальмолог назначил вашему ребёнку носить очки, какие вопросы, у Вас как у родителя, могут возникнуть к офтальмологу?**

**«Как выбрать очки для ребёнка?»**

Очки для ребенка, особенно 2-3 лет, это совсем не то же самое, что даже очки для школьника. Дети более подвижны и активны в этом возрасте, поэтому оправу для малыша необходимо, изготавливать по индивидуальному заказу и чтобы она соответствовала размерам головы ребенка. Хорошие детские очки имеют достаточно гибкие и упругие дужки, выгибающиеся в обе стороны, прорезиненное мягкое покрытие или полностью изготовлены из полимеров, обтекаемую форму и яркие, веселые расцветки. Многие производители игрушек и детских товаров имеют в своем ассортименте оправы для очков и различные аксессуары (резинки, сумочки, салфетки и т.д.).

**«Какие проблемы возникают при ношении очков?»**

Дети 2-4 лет воспринимают очки у другого ребенка как игрушку. Они не только не будут обижать ребенка в очках, но и, скорее всего, могут просить очки у родителей – конечно, как же так, у кого-то есть, а у них нет! А вот дети пятилетнего возраста и старше уже могут и обидеть ребенка в очках. Важно, чтобы вы подготовили малыша к этому, объяснили, что очки - это модный и красивый аксессуар (позвольте ребенку самому выбирать оправу по своему вкусу), а все, кто плохо отзывается о них – просто завистники. С такой позицией ребенку будет куда проще реагировать на возможную критику.

**«Как приучить носить очки дома, очень подвижному малышу?»**

Только своим примером, при этом чтобы в очках ходила вся ваша семья. И всегда говорите своему ребёнку: «Какой ты красивый в очках, какие очки красивые». Если врач настоятельно рекомендует постоянное ношение очков, то следует неукоснительно выполнять предписания врача – это поможет сберечь и восстановить зрение вашему ребенку.

Будут дети **носить очки** или нет — во многом зависит от вас родители. Не только от того, будите вы насаждать ношение очков угрозами, угрозами или найдёте психологический подход. Важно не воспринимать их как приговор: «Это на всю жизнь, теперь он очкарик навсегда!» Из таких мыслей и вырастают отговорки: «Ладно, не хочет носить, пусть пока не носит, успеет еще, вся жизнь впереди!» Жизнь, которая впереди, может быть вообще без очков, если соблюсти все рекомендации врача. А это значит — следить за тем, чтобы ребенок носил очки постоянно (ведь коррекция зрения у детей основана как раз на постоянстве, а не на выполнении определенных условий время от времени), чтобы они ему подходили и были удобными; регулярно заниматься с ребенком гимнастикой для глаз, следить, чтобы, рисуя и читая, у него было хорошее освещение и т.д. От этих элементарных, казалось бы, вещей во многом зависит будущее здоровье вашего ребенка. Не только потому, что «так доктор прописал», но и потому, что дети на ваших примерах, и с вашей помощью учатся бережно относиться к своему здоровью. И это ребенку нужно суметь привить.

**Памятка для родителей**

**Что сказать ребенку, если он стесняется носить очки:**

- Аккуратно объясните ребенку, что очки — это не наказание, а способ приобрести ряд серьезных преимуществ перед окружающими. Поддержите малыша добрыми ободряющими словами, скажите, что очки — это оригинально, это отличает его от других. Иными словами, очки — это круто! И объясните, что взрослые люди считают очень модным и красивым носить этот аксессуар — даже если хорошо видят! (можно привести несколько примеров звезд).
- Сыграйте на том, что очки являются признаком взрослости, а их маленький владелец непременно будет выглядеть умнее. К тому же, в очках гораздо интереснее фотографироваться, позировать у зеркала, удивлять окружающих сменой выражения лица при их надевании и снятии.
- Можно также попытаться объяснить ребенку, что очки являются обычным элементом одежды, который можно при желании менять, а их ношение никак не связано с изъянами во внешности (например, с кривыми зубами).
- Прежде всего, вне зависимости от количества диоптрий, подходите к выбору очков не только с практической, но и с эстетической точки зрения: не покупайте очки в смешных или нелепых оправках, с толстыми линзами. Сейчас производятся очки для разного типа зрения и с тонкими стеклами. Да, они стоят дороже, но ведь вы не хотите, чтобы ребенок из-за очков чувствовал дискомфорт и ощущал себя изгоем.
- Разрешите ребёнку самому выбрать очки. Возможно, стоит подобрать элегантную оправу, чтобы ему самому понравилось. Нежелательно выбирать детские очки без ребенка, особенно если он ходит в среднюю или старшую школу.
- Купите для детских очков красивый чехол и салфетку. Выберите в детской комнате специальное место, где будут храниться очки, и дайте ребёнку возможность самому следить за ними. Иными словами, пусть это будут не только его личные вещи, но и маленькая личная ответственность.
- Важна благоприятная атмосфера в семье и единство во мнении относительно ношения очков. Например, если мама настаивает на постоянном их использовании, папа говорит о необходимости надевания очков только во время уроков в школе, а старший брат бесконечно дразнит младшего, затрагивая болезную тему, то ничего хорошего из этого не получится.
- Ни в коем случае никогда не поддразнивайте ребенка, не унижайте его за то, что он должен носить очки, даже в самых безобидных ситуациях. Важно, чтобы в семье ребенок ощущал поддержку, тогда он не будет бояться насмешек окружающих.