# Особенности воспитания детей с нарушением зрения

Детей с нарушениями зрения с самого раннего возраста следует воспитывать и обучать с учетом имеющихся у них отклонений здоровья.

### Ошибки в воспитании ребенка с нарушением зрения:

- 1. Чрезмерная опека, лишение ребенка самостоятельности, подавление его активности, запрет на выполнение им доступных и посильных действий ("не бегай", "не бери сам", "не трогай" и т. п.).
  - 2. Неадекватность предъявляемых требований к ребенку в семье, излишние строгость и настойчивость родителей в получении ребенком дополнительных знаний из-за боязни, что во "взрослой" жизни он будет не востребован. Это приводит к формированию повышенной моральной ответственности ребенка и создает предпосылки к развитию фобий.
  - **3. Воспитание в стиле "кумир семьи"**, предупреждение любых желаний "больного" ребенка. Это приводит к развитию эгоцентризма, неприспособленности к жизни, зависимости от окружающих.
  - **4. Неприятие ребенка с физическим недостатком**, способствующее формированию комплекса "нелюбимого ребенка" и приводящее к развитию невротических реакций.

#### Рекомендации по воспитанию и обучению ребенка с нарушением зрения:

- **1.** Чаще разговаривайте с ребенком, рассказывайте ему о том, что вы в данный момент делаете.
- **2.** Все, что вы делаете вместе с ребенком, проговаривайте (например: "Сейчас мы будем умываться. Вот мыло").
- **3.** Спокойно повторяйте обращенные к ребенку слова, просьбы, поручения, не услышанные им из-за неустойчивости внимания, свойственной детям с нарушением зрения.
- **4.** Учите ребенка внимательно и до конца выслушивать взрослого и отвечать на вопросы.
- **5.** Используйте "золотое" правило: *"Все, что можно, представьте ребенку наглядно*". Широко используйте рисунки, макеты, диафильмы, совершайте мини-экскурсии с ребенком, при этом обязательно стимулируйте его желание ознакомиться с предметами.
- **6.** Учите малыша обследовать окружающие предметы не только с помощью зрения, но и осязания (на ощупь).
- 7. Обращайте внимание ребенка на разные признаки и качества игрушек, предметов, их цвет, форму и величину (например, обследование кубика: "Это кубик, посмотри глазками внимательно он красного цвета; потрогай, какой



кубик гладкий, подержи его на ладошке, он легкий, потому что пластмассовый; у кубика есть углы – вот они; есть и стороны – вот они").

- **8.** Упражняйте ребенка в различении предметов по величине. Для этого подберите игрушки и предметы разные по величине (мячи, пирамидки, ленточки). Объясните ребенку, какой мяч большой, а какой маленький.
- 9. Научите ребенка ориентироваться в микропространстве (например, на столе). Предложите ему положить руки на стол ладошками вниз, объясните: "То, что расположено около левой руки слева от тебя, а то, что расположено рядом с правой рукой справа от тебя". Дотрагивайтесь поочередно до правой и левой рук ребенка, делая указательные жесты направо и налево от него.
- **10.** Обязательно поддерживайте действия ребенка поощрительными, ласковыми словами, положительно оценивайте то, что он делает: "Ты очень старался, молодец!", "Как красиво ты поставил игрушки!" и т. п. Это поможет нерешительному ребенку успешно выполнить то, что вы от него требуете.
- **11.** Стимулируйте двигательную активность ребенка, приучайте его к обязательному выполнению утренней гимнастики, физических упражнений.
- **12.** Развивайте мелкую моторику ребенка, т. к. доказана зависимость уровня развития мышления и речи от развития мелкой моторики рук, поэтому пусть ваш ребенок чаще лепит из глины и пластилина, вырезает из бумаги, закрашивает фигуры, делает поделки и т. д.

Приложение 9

### Гигиена зрения

- 1. Ребенку с хорошим зрением рекомендуется делать перерыв в занятиях каждые 40 мин., при слабой близорукости через каждые 30 мин. Во время 10—15-минутного перерыва желательно, чтобы ребенок бегал, прыгал, смотрел в окно, делал гимнастику для глаз.
- **2.** Дошкольникам и младшим школьникам рекомендуется смотреть телевизор только в выходные дни, а за компьютером проводить не более 15–20 мин. в день.
- **3.** Оптимальное расстояние от книги или тетради до глаз ребенка 40 см. Родители могут измерить это расстояние вместе с ребенком и научить его правильно сидеть за столом.
- **4.** Занятия бегом, плаванием, теннисом способствуют улучшению кровоснабжения зрительного аппарата и его оптимальному отдыху при интеллектуальных нагрузках.

# Необходимые для здоровья глаз витамины, минералы и природные компоненты

**Лютеин** (источники: желток яйца, персики, апельсины, мандарины, сельдерей, морковь, хурма, кукуруза, зеленый салат, сладкий перец, петрушка, укроп) — способен проникать в сетчатку глаза, улучшать остроту зрения, обеспечивать весь спектр цветоощущения, защищать глаза от ультрафиолета.

**Бета-каротин** (источники: морковь, зеленый лук, щавель, шпинат, латук, салат, томаты, красный перец, брокколи, тыква, грейпфруты, сливы, персики, дыни, абрикосы, хурма, крыжовник, черника, черная смородина) — участвует в построении зрительного пигмента родопсина, который обеспечивает адаптацию к пониженной освещенности.

**Витамин С** (источники: шиповник, сладкий перец красный и зеленый, черная смородина, облепиха, петрушка, белые грибы, капуста брюссельская и цветная, укроп, рябина красная садовая, апельсины, земляника) — нормализует образование слезной жидкости, уменьшает повышенное внутриглазное давление.

**Витамин Е** (источники: масла соевое, кукурузное, подсолнечное, зерна пшеницы, кукурузы, овса, ржи, бобовые, миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи) — сохраняет эластичность кровеносных сосудов, предотвращает развитие близорукости.

**Цинк** (источники: семена подсолнуха, льна, соя, бобы, чечевица, горох, орехи грецкие, лесные, кешью, белые грибы, пшеница) – защищает глаза от повреждений ярким светом, обеспечивает прозрачность хрусталика.

**Медь** (источники: листья и стебли шпината, листья салата, зерна овса, картофель, печень свиная и говяжья, миндаль, фундук, кешью, грецкие орехи) – укрепляет сосуды глаза.

**Витамин А** (источники: печень свиная, говяжья и тресковая, масло сливочное, сыр, яйцо, творог, курица, рыба) – повышает прочность сосудов.

**Селен** (источники: пшеница, кокос, тунец, сардины, печень свиная и говяжья, свинина, яйцо, говядина, молоко) — улучшает состояние сосудов, препятствует их старению.

**Черника** – природный антиоксидант, защищает глаза от действия свободных радикалов, увеличивает скорость образования зрительного пигмента родопсина, улучшает сумеречное зрение, восстанавливает нарушенную микроциркуляцию и состояние клеточных мембран.