

## **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

Родителям, воспитывающим ребенка с нарушением зрения, следует учитывать некоторые рекомендации по профилактике и преодолению трудностей, которые могут возникнуть в обучении.

Важное внимание играют состояние зрительного нарушения и время возникновения заболевания. Родители должны своевременно обращаться к помощи специалистов и получать консультации у офтальмолога, психолога и так далее. При общении с детьми с нарушением зрения советуем комментировать свои действия. Это позволяет ребенку получать информацию с помощью зрения и слуха. Важно создать оптимальные условия для обучения и семейного воспитания детей. Щадящий режим и неоправданная опека при дефекте зрения могут негативно сказаться на формировании личности. Нарушение зрения у школьника откладывает социальный отпечаток на формировании характера. Как правило, детей с нарушением зрения постоянно жалеют родственники и знакомые. Ребенок становится центром внимания в своей социальной группе, что негативно складывается не только на воспитании, но и формировании самооценки и модели общения с окружающими. С раннего детства детей с нарушением зрения нужно приучать получать информацию с помощью других сохранных чувств. Причем обучение должно проводиться непринужденно, ребенок не должен чувствовать, что к нему относятся как-то особенно, излишняя забота в некоторых случаях может только навредить, плохо влияя на формирование самостоятельности.

### **Рекомендации родителям**

1. Ознакомиться с заключением врача-офтальмолога о состоянии зрения ребенка. Далеко не всем детям рекомендуются очки для постоянного ношения, а некоторые дети, испытывая чувство стеснения, не одевают их в окружении сверстников.
2. Рабочее место ребенка с нарушением зрения должно быть оснащено дополнительным освещением.
3. В одежде родителю рекомендуется использовать яркие цвета, которые лучше воспринимаются ребенком, имеющим зрительные нарушения.
4. В связи с тем, что темп работы детей со зрительными нарушениями замедлен, следует давать больше времени для выполнения домашних заданий (особенно письменных). Некоторые нарушения зрения осложняют выработку навыка красивого письма, поэтому следует снизить требования к почерку ребенка. Рекомендуются дополнительные занятия с таким ребенком, направленные на развитие навыков письма и черчения по трафарету, навыков штриховки, ориентировки в микропространстве (на листе бумаги), развитие зрительного восприятия, внимания, памяти.
5. Рекомендуется смена видов деятельности, которые являются своеобразным отдыхом для глаз, с использованием упражнений для снятия зрительного утомления (зрительная гимнастика).

6. Родитель должен говорить более медленно, ставить вопросы четко, кратко, конкретно, чтобы дети могли осознать их, вдуматься в содержание. Не следует торопить их с ответом, дать 1 - 2 мин на обдумывание.
  7. При проведении занятий с детьми, имеющими нарушение зрения, создаются условия для лучшего зрительного восприятия объекта, различения его цвета, формы, размещения на фоне других объектов, удаленности.
  8. Материал должен быть крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту, должен соответствовать естественным размерам, т.е. машина должна быть меньше дома, помидор - меньше кочана капусты и т. п.
  9. Размещать объекты нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно, а хорошо выделялись по отдельности.
  10. При знакомстве с объектом рекомендуется медленный темп, так как детям с нарушением зрения требуется более длительное, чем нормально видящим детям, время для зрительного восприятия, осмысления задачи, повторного рассматривания.
  11. Следует использовать указки для прослеживания объекта в полном объеме (обводят его контур, часть).
  12. Поскольку у детей с нарушением зрения преобладает последовательный способ зрительного восприятия, то время на экспозицию предлагаемого материала увеличивается минимум в два раза (по сравнению с нормой).
  13. При предъявлении материала, связанного с его осязательным обследованием, время также увеличивается в 2-3 раза по сравнению с выполнением задания на основе зрения.
  14. Трудности координации движения, несогласованность движений руки и глаза при нарушениях зрения замедляют темп выполнения заданий, связанных с предметно-практической деятельностью, поэтому при выполнении графических заданий нужно хвалить ребенка не за точность воспроизведения, а за правильность понимания и выполнения задания.
- Родители не должны ограничивать коммуникативные связи детей. Общение со сверстниками позволит получить максимум информации об окружающем мире. Не нужно стесняться нарушений. Родители школьника с дефектом зрения должны стать активными участниками игр. Причем играть можно и даже нужно с нормально видящими детьми. Родители должны корректировать ребенка, подсказывать ему и принимать участие в игре. В случае необходимости попросить других детей помочь ребенку приспособиться к игре. Важно понимать возможности детей и не заставлять их делать то, что они пока не готовы выполнить. Никогда не заставляйте ребенка с нарушением зрения что-то делать, если получили четкий отказ. Заинтересованность детей появляется в результате создания игровой ситуации.

### **Игровые упражнения для зрения**

Сложно приучить ребенка выполнять определенный комплекс упражнений для борьбы с нарушением зрения. Упражнения нужно построить в виде игры. Тогда результат будет гораздо эффективней. Родители должны контролировать регулярное выполнение упражнений, следить за режимом и

питанием детей. Тогда результаты будут идти в гору. Ну а мы посоветуем вам, как можно заинтересовать детей регулярно упражняться.

### **«Лабиринт»**

На когнитивное развитие детей и улучшение остроты зрения влияет проведение такой игры как «лабиринт». Школьнику предлагается провести различных сказочных героев к своему домику. Главная задача – максимальная подвижность глаз. Упражнение можно усовершенствовать, задавая временные рамки, заинтересовав ребенка другими способами, которые зависят уже от индивидуального подхода родителей.

### **«Путаница»**

Важно уделить внимание и бинокулярному развитию ребенка. Вы можете найти в Интернете множество картинок для проведения такого развлечения как «путаница». Ребенку с нарушением зрения предлагается найти все овощи, которые спрятались в левой части изображения.

### **«Маршруты»**

Простой тренажер, который можно повесить на стену. Методика тренинга предполагает слежение глазами по указанной траектории. Можно следить глазами за указанной траекторией и дополнять упражнение движением указательного пальца. Основные направления для тренинга: - Плавные движения влево-вправо; - Движения по вертикали: вверх-вниз; - Движения глаз по часовой стрелке (красный эллипс); - Против часовой стрелки – желтый эллипс; - Упражнений «восьмерка» - движение по зеленой траектории.

### **Упражнения в стихах**

Эти упражнения широко используются в специализированных детских садах для детей с нарушениями зрения. Все действия сопровождаются небольшими стихами.

### **«Маляры»**

Движения глаз вверх-вниз. Плавно 8–10 раз.

Нет забавнее игры:  
Наши глазки — маляры. (Садятся прямо и настраиваются.)  
Мы заборы красим  
Вверх — вниз — раз,  
Вверх — вниз — два. (И так до 8 раз.)  
Наши глазки молодцы,  
Работают в согласии. (Легко моргают.)

### **«Ходики»**

Движения глаз вправо-влево. Плавно 8–10 раз.

Тик-так! Ходики

Работают исправно. (Дети садятся прямо и настраиваются.)

Влево — вправо — раз,

Влево — вправо — два. (И так до 8 раз.)

Полезно и забавно! (Легко моргают.)

### **«Бабочка»**

Плавные движения глаз вырисовывают бабочку. Правый верхний угол — правый нижний угол, вверх по диагонали — левый верхний угол, левый нижний и т. д.

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем крылья рисовать.

Спал цветок и вдруг проснулся,

Больше спать не захотел.

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в одну сторону.)

Шевельнулся, потянулся,

Взвился вверх и полетел.

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется.

(Движения на каждое слово по контуру бабочки в другую сторону.)

### «Восьмерка»

Плавные движения глаз вырисовывают восьмерку. Начинаем упражнение от носа. Исходное положение: глаза закрыты. Далее их открываем. Как только восьмерка закончилась, то снова закрываем глаза на несколько секунд. Медленный счет до восьми. Сначала надо сделать восьмерки в одном направлении, а затем в другом.

Рисуй восьмерку вертикально

И головою не крути,

А лишь глазами осторожно

Ты вдоль по линиям води.

(Закончилась первая восьмерка — вертикальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Теперь следи горизонтально,

И в центре ты остановись,

Зажмурься крепко, моментально,

Давай, дружок, не ленись!

(Закончилась вторая восьмерка — горизонтальная. Глаза закрыли на несколько секунд.)

Глаза открываем мы наконец.

Восьмерка закончилась. Ты молодец! (Легко моргают.)