

Если ребенка дразнят очкариком. Зрение можно восстановить или улучшить и без очков. Гимнастика для глаз. Если ваш ребенок вынужден носить очки, но боится, что в школе или садике с него будут смеяться, то вы должны действовать. Прежде всего, обратитесь за помощью к учителю или воспитателю. Он должен объяснить детям, что у людей бывают разные болезни и их нужно лечить. И если кто-то носит очки, то это значит, что у него больные глаза. С этого в любом случае нельзя смеяться, нужно помочь товарищу преодолеть болезнь.

Много в этой ситуации зависит от педагогического такта учителя. В свою очередь родители должны настроить малыша, что носить очки нужно, чтобы иметь здоровые глазки. Дайте ребенку установку: «Ты у меня молодец, ты сможешь преодолеть собственный страх. А когда кто-то что-то обидное скажет – не обращай внимание. Ведь многие ходят в очках – и это красиво, стильно, например корреспондент который ведет новости по телевизору и ничего». К тому же можно отвести ребенка к психологу, чтобы помочь ему стать уверенным в себе. Многие врачи убеждены, что зрение можно восстановить или улучшить и без очков, и предлагают гимнастику для глаз по методу Шичко-Бейтса.

Стоит отметить, что этот метод не медицинский, а психолого-педагогический, потому что в соответствии с ним человека не нужно лечить, ему достаточно научиться снимать очки и жить без них. Начинаем. Все упражнения выполняются медленно и без резких движений. Заметьте, что перед каждым следующим упражнением нужно немного поморгать (это отлично расслабляет мышцы глаз). Каждое упражнение повторяют 4 раза.

«Пальминг». Сложите очень плотно ладони, разместив их под прямым углом так, чтобы образовалась фигура похожая на крышу, через которую не проникал бы свет. Закройте глаза веками и прикройте ладонями, но следите, чтобы скрещивание ладоней приходилось на центр лба, а нос находился между ними. Сидим так около пяти минут. С помощью этого упражнения мы «прогреваем» глаза энергией собственных ладоней.

«Вверх-вниз». Постарайтесь, чтобы подвижными были только глаза, а голова оставалась на месте. Несколько раз двигаем глазами вверх-вниз.

«Вправо-влево». Двигаем глазами справа налево и наоборот.

«Диагонали». Мнимо, рисуем диагональные линии. Проводим вдоль этих линий глазами 3–4 раза. Помним, что голова остается на месте, двигаются только ваши глаза.

«Прямоугольник». Мнимо, рисуем прямоугольник, следовательно, проводим вдоль всех его сторон глазами в одну сторону и затем в обратном направлении. «Циферблат». Представляем часы, двигаем глазами по часовой стрелке по кругу, и точно так же – против часовой стрелки.

«Змейка». Мнимо, рисуем волнистую линию и ведем по ней глазами к «хвосту», аналогично в обратном направлении – к «голове». А еще, убеждены врачи, очень полезным для зрения является употребление экстракта прополиса и черники (причем ягоды рекомендуется, есть в любом виде и столько, сколько хочется).