

Простые техники релаксации для глаз

1. **Частое моргание.** Попросите ребёнка просто активно поморгать в течение 1–2 минут.
2. **«Рисование» восьмёрки.** Предложите представить в воздухе большую цифру «8» и медленно «провести» глазами её контур - сначала по часовой стрелке, потом против.
3. **Пальминг.** Суть в том, чтобы прикрыть закрытые глаза ладонями.
 - Сначала пусть ребёнок потрёт ладони друг о друга, чтобы они стали тёплыми.
 - Затем мягко накроет ими глаза. Важно: ладони должны образовать «лодочку»,

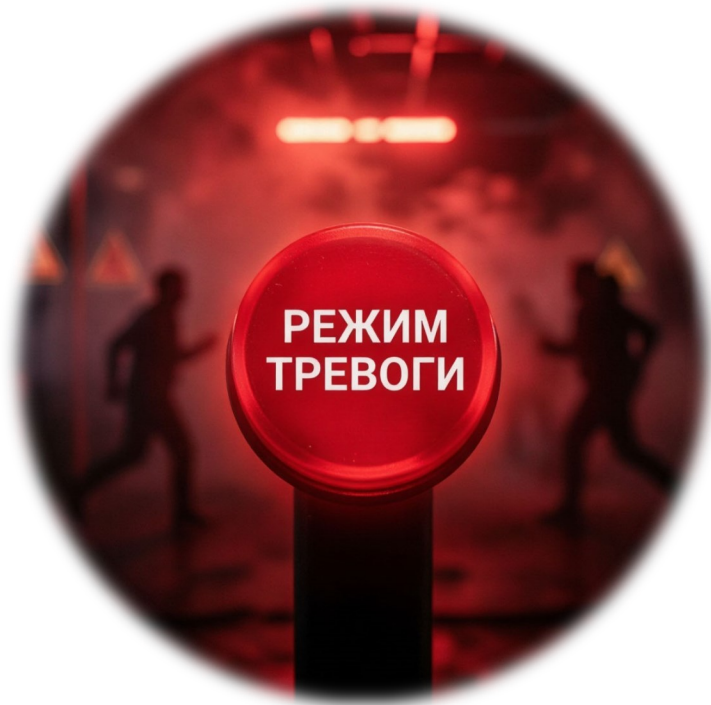


Если вы заметили, что у ребёнка стойкие трудности со зрением, которые мешают обучению, - рекомендуем родителям обратиться в ПМПК. Только комиссия может определить, нужны ли ребёнку специальные условия обучения (тифлопедагог, адаптированная программа, специальные технические средства).

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Луганской Народной Республики
«Центр психолого-педагогической и
медико-социальной помощи «Развитие»



Почему при стрессе падает зрение



Когда человек в стрессе, в теле будто включается «режим тревоги». Из-за этого напрягаются разные мышцы - в том числе та, что помогает глазам фокусироваться.

Она «зажимается» и не может нормально расслабляться. Из-за этого картинка вдаль становится размытой - будто зрение чуть «проседает».

- Это часто временно: когда стресс спадает и глаза отдыхают, всё приходит в норму. Но если такое повторяется часто - лучше сходить к офтальмологу.

Признаки, что ребёнок «перенапрягся»: красные глаза, головная боль, раздражительность

- **Красные глаза.** Часто это видно к вечеру, после нескольких часов зрительной нагрузки.
- **Головная боль.** Часто в лобной или надглазничной зоне.
- **Раздражительность.** Ребёнок может стать более нервным, вспыльчивым, быстрее выходить из себя. Иногда на этом фоне падает концентрация: сложнее сосредоточиться на задаче, появляется общая утомляемость.



А ещё можно заметить

косвенные признаки:

- ребёнок часто трёт глаза, щурится, зажмуривается;
- подносит книгу или экран слишком близко к лицу;
- избегает занятий, требующих зрительного напряжения (не хочет читать, рисовать, долго сидеть за уроками);
- жалуется на «песок» в глазах, жжение, затуманивание зрения.

Что может сделать учитель:

- не перегружать зрительно после тревожных событий
- давать больше времени на выполнение заданий
- включать расслабляющие упражнения - чаще выводить детей на воздух



Когда обязательно направить к специалисту

Учитель первым замечает, что ребёнку нужна помощь. Ниже ситуации, когда действительно стоит аккуратно обсудить это с родителями и предложить направить ребёнка к специалисту.

Когда к психологу

- Стойкие изменения в поведении.
- Признаки эмоционального выгорания или тревожного расстройства.
- Психосоматические проявления на фоне стресса.
- Трудности с адаптацией.
- Снижение успеваемости без видимых причин.



Когда к офтальмологу

- Стойкие или повторяющиеся жалобы на зрение. Ребёнок постоянно щурится, жалуется, что текст в учебнике размыт, быстро устаёт при чтении, часто трёт глаза.
- Видимые изменения. Покраснение, отёк, слезотечение, гнойные выделения, светобоязнь.
- Связь с учебной нагрузкой. Если учитель замечает, что после длительных письменных работ или работы за компьютером у ребёнка появляются жалобы на зрение, головная боль - имеет смысл проверить зрительную систему.
- Подозрение на нарушение рефракции. Если есть основания думать, что ребёнку сложно фокусироваться (например, он держит книгу очень близко или далеко), офтальмолог проведёт диагностику и при необходимости подберёт коррекцию.



Как действовать учителю

- **Не ставьте диагноз сами.**
- **Предложите поддержку.**
- **Если в школе есть школьный психолог** - сначала можно обсудить ситуацию с ним. Он проведёт первичную диагностику и уже сам решит, нужно ли подключать других специалистов или достаточно коррекционных занятий.
- **Помните про согласие.** Окончательное решение и письменное согласие на обследование дают родители. Учитель может только рекомендовать.
- **В сложных случаях** можно инициировать школьный психолого-педагогический консилиум (ППк), чтобы обсудить ситуацию комплексно и выработать единую стратегию.

Главное — действовать в интересах ребёнка: вовремя заметить сигнал и помочь найти нужную поддержку.

