

Елена Филёва



# **МОЙ РЕБЁНОК — «ОЧКАРИК»!**

Наш путь к устойчивому полноценному  
зрению за 12 дней

**Елена Филёва**  
**Мой ребёнок –**  
**«очкарик»! Наш путь**  
**к устойчивому полноценному**  
**зрению за 12 дней**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22616026](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22616026)  
ISBN 9785448365584*

**Аннотация**

В своей книге я рассказываю, как мы с сыном-второкласником шли к восстановлению нормального зрения и доказали, что быстрое обретение четкого видения без очков возможно. Знакомлю с расписанным по минутам распорядком одного дня нашего марафона. Даю необычные рекомендации по питанию, с учетом группы крови ребенка. В книгу вошли, помимо классических, оригинальные гимнастики, игры, упражнения, неожиданные дополнительные способы, помогающие быстро приобрести устойчивое полноценное зрение.

# Содержание

Почему я написала эту книгу?	5
Если с глазами что-то не так...	9
Мой ребенок – «очкарик»!	11
Как убедить ребенка носить очки?	13
Мамино чувство вины. Как убрать?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Мой ребёнок – «очкарик»!**  
**Наш путь к устойчивому**  
**полноценному**  
**зрению за 12 дней**  
**Елена Филёва**

© Елена Филёва, 2017

ISBN 978-5-4483-6558-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero  
*С верой все становится возможным.*

*А. Эштейн*

# Почему я написала эту книгу?

Здравствуйте, дорогой читатель!

Я, Елена Филёва – автор этой книги. Почему я решила написать ее? Наверно, настало время для того, чтобы писать о детском зрении. А именно, о зрении младших школьников. Потому, что в свое время прошла «университеты» со своими сыновьями в таком же возрасте, добилась отличных результатов и мне есть чем поделиться.

Все этапы работы с нашим старшим сыном я заносила в толстую амбарную книгу, почему-то уверенная, что это кому-то в нашем Роду пригодится. Эту книгу мы очень бережно передаем из семьи в семью. Теперь она уже в переплете, чтобы ни один листочек не потерялся. А в конце этого «сокровища» есть чистые листы, в которые вписываются какие-то новые, интересные «фишки», о которых мы тогда не знали. И действительно, уже несколько близких родственников восстановили четкое зрение в детском и подростковом возрасте благодаря этим записям. В очередной раз отправляя этот «Фолиант» для своего крестника, который в 10 лет вытянулся, стал горбиться и считает, что чипсы с газировкой это нормальная еда, лучший отдых – у компьютера, а общаться можно и в Skype, решила, что нужна такая книга.

Ради интереса заглянула на несколько форумов для мам с детьми, у которых слабое зрение. Очень мало нужной информации. В основном мамочки обмениваются сведениями, где лучше делать операцию. Операцию ребенку 6—7 лет. Поэтому и решила написать такую книгу, где на своем опыте показываю, что можно зрение восстановить. Причем у детей это будет быстро. Дольше придется закреплять результат. Книга нужна и самим деткам, чтобы поняли, чего они лишаются, оставаясь «очкариками», и их мамочкам, чтобы задумались, чтобы опомнились – ведь именно в их силах и возможностях вернуть своим чадам нормальное зрение. И не придется тогда ребенку страдать из-за родительской лени и беспечности.

А начинать можно с малого – всего за 12 дней вы можете остановить близорукость и выйти на нормальное зрение. Начните, а потом у малыша войдет в привычку внимательно и правильно относиться к своим глазам и зрению.

И еще, в будущем может сложиться ситуация, когда ваш ребенок спросит, почему же мама не помогла восстановить нормальное зрение? Почему сейчас из-за того, что плохо видит и носит очки, вынужден получать профессию, которая ему не интересна, или идти на сложнейшую операцию, цель которой – остановить близорукость, но не восстановить 100% зрение? Ведь образ жизни остается прежним, а значит

и глаза продолжают использоваться неправильно. В организме все взаимосвязано: плохое зрение и, как правило, головные боли, и повышенное артериальное давление. А девочке, когда вырастет и выйдет замуж, будет сложно завести малыша из-за опасности потерять зрение при родах. А это трагедия для каждой семьи.

*А знаете ли вы, что по статистике, огромное количество людей в среднем возрасте теряют возможность удачной карьеры и вынуждены сменить профессию из-за плохого зрения?*

Встречаю знакомую с сыном 9 лет. Мальчик в очках. Спрашиваю о зрении. Мамочка не может толком сказать, что у ребенка и спокойно так говорит, что заниматься с ним ей некогда. Говорит, что сын уже привык и ему в очках удобно. Только почему-то зрение за год упало на 2 диоптрии...

Да, воспитывая своего ребенка, мы стремимся дать ему все, чтобы он вырос уверенным в себе, здоровым, умным. Поэтому уже в 3—4 года дети ходят и на музыку, и в спортивные секции, и на английский, и на рисование. Мы умиляемся, глядя с какой скоростью 2-летний малыш ориентируется в играх на мамином телефоне. Как быстро 4—5-летний ребенок осваивает компьютер, планшет или игровые приставки. Да, таков ритм современной жизни.

Но за всем этим упускаем, что такие нагрузки – сильнейший стресс для неокрепшей детской психики, а что еще

хуже – величайшая нагрузка на зрение. А ведь для работы на близком расстоянии, по утверждению ученых, детский глаз «созревает» лишь к 7—8 годам. Шестилетки попадают в группу риска...

# Если с глазами что-то не так...

Необходимо бить тревогу, как только вы увидели изменения любых параметров глаза у ребенка, любое отклонение в зрении.

1. Если после дневного сна один глаз ребенка открывается не полностью.
2. Если ребенок смотрит на любой предмет, слегка наклонив голову, а не прямо.
3. Если несколько раз моргает, прежде чем взять предмет в руки.
4. Если рассматривает предметы, поднося близко к глазам.
5. Может прикрывать один глаз, рассматривая что-нибудь.
6. Может прищуриваться, когда смотрит вдаль.
7. После занятий жалуется на боли, рези и двоение в глазах.
8. Часто трет руками глаза.
9. Низко наклоняется при рисовании, письме.
10. Смотрит телевизор с близкого расстояния.
11. Жалуется на головную боль после длительного чтения.
12. Буквы в тетради могут быть с большим наклоном, строчки неровные.
13. Если ребенок плохо учится в школе, плохо спит, ка-

призначает.

14. Если запинаяется при ходьбе, роняет из рук предметы.

15. Если у ребенка возникает тошнота или головокружение при поездках в транспорте, хотя раньше этого не наблюдалось.

16. Если один глаз немного отстает от другого при движении.

17. Если ребенок становится рассеянным, ходит с низко опущенной головой, сутулится.

18. Если в рисунках вашего ребенка присутствуют искажения (солнце ниже домика, забор выше деревьев).

А также появление любых покраснений и воспалений, любых патологических выделений из глаз ребенка не должны пройти мимо вашего внимания. Потому, что все инфекции в глазах распространяются очень быстро и в этот процесс могут вовлекаться и сосуды, и зрительный нерв, и сетчатка. Это возможно остановить только при немедленном лечении.

*А знаете ли вы, что зрение – это процесс, в котором задействованы глазные яблоки, прилегающие к ним мышцы, зрительные нервы и зрительные центры головного мозга? Около 90% информации человек воспринимает через глаза, и только примерно 10% – через другие органы чувств. И поэтому глаза получают 50% энергии, вырабатываемой организмом.*

# Мой ребенок – «очкарик»!

До поступления в школу старшего сына, особых отклонений в зрении у него не наблюдалось. Проблема была в постоянных конъюнктивитах. Чем мы только не пытались их вылечить! Постоянные ОРЗ и ОРВИ обязательно цепляли и глаза. Я скрупулёзно выполняла те рекомендации, которые предписывал врач. Закапывала капли, закладывала мази, промывала разными снадобьями, все чистенько, все стерильненько. Да, на какое-то время болезнь уходила, но как только ребенок чуть простывал или у него промокали ноги – сразу же глаза краснели, чесались и воспалялись. Сын даже лежал в больнице, где его в очередной раз пытались вылечить.

И в итоге, врач мне сказала, что я безответственная мама-ша. Почему-то она решила, что если болезнь постоянно возвращается, то значит, во всем виновата я, которая относится к назначениям врача «спустя рукава». И она, врач, не может дать мне гарантии, что с глазами нашего ребенка в ближайшем будущем будет все в порядке. Да еще, при проверке зрения у сыночка выявили близорукость на оба глаза (— 1,5 диоптрии).

Это меня просто «выбило из колеи». Стало страшно,

а вдруг очки – это навсегда? Стала судорожно припоминать, когда могло произойти снижение зрения. Какая была причина для этого? Как-то я и не замечала отклонений. Учился вроде нормально, на родительских собраниях не ругали. Конечно, на тот момент больше внимания уделяла младшему сыну, он был совсем маленький. Корила себя за беспечность, как могла просмотреть? Старалась сыночку вида не показывать, а когда спит, посмотрю на него – сердце сжимается, жалко. И так-то он у меня маленький, худенький, да еще и в очках. И плакала, конечно. Но, слезами горю не поможешь...

Вот тогда я и поняла, что никакой «чужой дядя», никто не поможет нашему ребенку, кроме меня самой. Домашних компьютеров тогда в свободном доступе не было, и я начала «копать» в книгах, читать научные журналы, посещать какие-то семинары, искать новые пути восстановления нормального состояния глаз нашего мальчика. Мы пробовали все, что можно попробовать из того практического материала, который удавалось «нарыть». Что-то действительно помогало.

Только сейчас, проанализировав, благодаря тому приобретенному багажу знаний, я поняла, что все проблемы с глазами нашего сыночка начались после того, как он тяжело переболел корью. А врач даже не обратила на это внимания...

# Как убедить ребенка носить очки?

Обычно известие об ухудшении зрения вашего ребенка приходит, «как гром среди ясного неба». При очередной профилактической проверке зрения в детском учреждении малышу выписывают очки. Вы буквально за руку тянете свое чадо в «Оптику», чтобы подобрать их по размеру. Чаще всего ваше дитяtko устраивает скандал со слезами и заверениями, что он (или она) очки никогда не наденет. Вы пытаетесь насильно заставить надеть очки, но придя в школу, ребенок их просто не надевает и продолжает напрягать глаза, чтобы лучше увидеть. Интересно, что девочки быстро успокаиваются, особенно если красивая форма очков и оригинальная оправа. Если они сочтут, что очки им идут, носить будут. Мальчики же считают, что выглядят «как девчонка». Поэтому необходимо найти персонаж из фильма, мультика или игры, который в понимании ребенка олицетворяет мужество, поступает, как «классный парень».

*А знаете ли вы, что британские врачи с удивлением обнаружили, что в последнее время существенно возросло число малолетних граждан, желающих проверить зрение? 40% юных пациентов приходят к докторам в надежде, что родители закажут им очки. «Виновником» этой волны беспокойства о здоровье стал герой Джоан Роулинг*

## *Гарри Поттер.*

Пока нет явных результатов улучшения зрения, во время уроков очки надевать необходимо. Если ребенок плохо видит информацию на классной доске, стесняется подойти посмотреть или переспросить учителя, переживает – отсюда стресс, усиленное напряжение глаз и ухудшение зрения. Как правило, снижается успеваемость. Разве подумаешь, что успеваемость упала из-за плохого зрения?

Мы подобрали нашему ребенку очень взрослую широкую оправу. Пришлось даже над огнем немного согнуть концы дужек, а то очки съезжали с ушей. Я смогла убедить сына, что вид у него стал намного солидней. И, удивительно, он стал чувствовать себя авторитетной личностью. В классе учительница всегда отправляла нашего мальчика договариваться с завучем или директором. И он очень серьезно к этому относился.

# Мамино чувство вины. Как убрать?

Возможно, вы считаете себя виноватой в том, что мало времени уделяли своему малышу. Да, работающая мама не всегда может сразу заметить признаки в отклонении зрения у малыша. Иногда так устаешь, что, придя домой, сил остается только на то, чтобы приготовить ужин.

Наверняка, краем глаза замечали, как ребенок щурится, трет глаза. Начинаете вспоминать, что тот подолгу сидит с планшетом, и чаще лежа, еще вы даете ему свой телефон, чтобы не приставал к вам, уставшей после трудного рабочего дня. А шрифт там мелковат, и освещение иногда – только работающий телевизор. И вообще, последнее время вы замечаете, что он почти вплотную сидит у экрана телевизора, просматривая передачи. И спать дите можно «загнать» только со скандалом в районе одиннадцати.

Видя эту сосредоточенную мордашку, когда утром отправляете свое чадо в школу, в очередной раз задаете себе вопрос: «Ну почему именно с моим ребенком?» Да еще и подруги начинают рассказывать истории одна страшней другой. И вы ужасаетесь: а вдруг зрение станет еще хуже? Ведь так много людей с прогрессирующей близорукостью. Тогда прощайте мечты о большом спорте, военной карьере, сце-

не..., а ведь так хочется видеть своего ребенка состоявшейся личностью! И сразу приходят на ум все проблемы, связанные с ношением очков.

\* Необходимость держать стекла чистыми постоянно, потому что любое пятнышко будет работать на снижение четкости видения.

\* Глаза недополучают кислород (не дышат).

\* Глаза недополучают нужные лучи солнечной энергии (она через стекло не проходит).

\* В холодное время года очки запотевают.

\* Раздражает постоянное давление на переносицу.

\* Раздражают отраженные очками блики, а специальные очки дороги и требуют соответствующего ухода. И в школе довольно проблематично такие очки не поцарапать.

\* Очки могут упасть и разбиться.

\* Осколки стекла по неосторожности могут попасть в глаз.

\* Очки постоянно необходимо носить с собой, к ним при-  
выкаешь.

\* В очках особо не побегаешь и не попрыгаешь.

\* Очки имеют свойство теряться в нужный момент. Одна из моих приятельниц имеет 6 (шесть!!!) комплектов очков. Они у нее по всей квартире. Потеряла одни, нашла другие.

И во дворе уже кто-то дразнится: «Очкарик!». А если его еще и жалеют, ребенок начинает чувствовать, что он не та-

кой как все. А нет жизненного опыта, с чем можно было бы сравнить, и делает вывод, раз не такой, то плохой. И дите ваше старается лишний раз на улицу не выходить, замкнулось, обиделось на весь белый свет. Сильнейший стресс и зрение еще падает. Знакомая картина?

*А знаете ли вы, что мама малыша Фишера написала в Facebook, что ее мальчик очень стесняется носить очки? Она попросила отправить ей свои фотографии в очках, чтобы мальши видел, что он не один такой. Пришло более 10 000 откликов.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.