

Семейный доктор



Светлана Троицкая

КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС

НЕ ХОЧУ БЫТЬ
ОЧКАРИКОМ!



 ПИТЕР®

Светлана Троицкая

**Коррекция зрения у
детей: практический курс**

«Питер»

2010

Троицкая С. И.

Коррекция зрения у детей: практический курс / С. И. Троицкая — «Питер», 2010

Врач выписал вашему ребенку очки?Одноклассники дразнят вашу дочь или сына очкариком?Из-за школьных нагрузок у ребенка стремительно ухудшается зрение?Еще не поздно восстановить и сохранить его! Светлана Троицкая – бессменный руководитель центра естественной коррекции зрения и оздоровления – представляет новый курс, разработанный специально для детей и их родителей.Курс коррекции зрения для детей, разработанный Светланой Троицкой, – это счастливое детство без очков, повышение успеваемости, стойкое улучшение зрения на всю жизнь и общее оздоровление уже после первых занятий.Помогите своему ребенку увидеть мир и вернуть уверенность в себе!Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Троицкая С. И., 2010

© Питер, 2010

Содержание

Предисловие	5
Часть I	8
Глава 1	8
Как избежать косоглазия и амблиопии?	9
Несостоятельность генетической теории	10
Вы имеете право знать правду	11
Открытие визуальной терапии	11
Глава 2	13
Игра «Терапия отвращением»	13
Игра «Побег из клетки»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Светлана Ивановна Троицкая

Коррекция зрения у детей: практический курс

Предисловие

Увидев ребенка в очках, я испытываю не удивление и умиление, а жалость и сожаление: еще один послушный карапуз стал жертвой диктата врачей и родителей, их лени и беспечности. И если покорное следование взрослых и детей предписаниям доктора еще можно объяснить их медицинским невежеством, то уж врач-окулист должен точно знать, что глаза ребенка, заключенные с детства в стеклянную клетку, вряд ли будут здоровыми. Да и как может быть иначе, если их естественное функционирование и развитие с детства исключены из-за использования оптических костылей. Более того, ребенок и физически будет развиваться значительно хуже – его участие в подвижных играх и спортивных состязаниях будет ограничено, он не сможет получать полный спектр солнечной энергии и нужное количество кислорода. Все это наверняка скажется на здоровье и приведет к перекосу в развитии. Такие детки со «стеклянной клеткой» на лице напоминают мне подчас юных старичков: они весьма начитанны, неплохо рисуют и поражают своей рассудительностью, но зачастую лишены столь обаятельной детской непосредственности и живости.

Нагрузки в школе, а затем в высшем или среднем учебном заведении еще больше усугубят давление на ослабленные глаза, и зрение может ухудшиться до критического уровня, особенно если дети психически неустойчивы и сильно переживают из-за плохих отметок, боясь огорчить родителей и учителей. В подростковом возрасте к прочим минусам очков добавятся комплексы из-за незавидной внешности, главная краса которой скрывается под уродливыми окулярами. Многие в этот или уже в юношеский период начинают использовать линзы, спасающие эстетический облик бывшего очкарика. Но на глаза линзы действуют порой еще хуже очков, и зрение может ослабнуть еще сильнее и быстрее.

Способность человека приспосабливаться к внешним условиям настолько велика, что со временем любой привыкает к своему противоестественному образу жизни и тесно сливается с очками. Многие порой засыпают в очках и не снимают их даже тогда, когда можно без них превосходно обойтись – за обеденным столом, в туалете, даже купаясь в бассейне и в море. Не удивлюсь, если такие фанаты очков и ванну дома принимают с оправой на носу. Число диоптрий значения не имеет: я знала людей, которые не расставались со слабыми очками (-3-4 диоптрии), но знаю и тех, кто обходится без очков при зрении -6-7 и больше диоптрий.

У таких «профессиональных очкариков» проблемы начинаются позже, после 40–50 лет, когда читать вблизи становится трудно, а любой стресс, заболевание или операция наносят удар в первую очередь по глазам и зрению. Гиперметропия, катаракта, глаукома, астигматизм, светобоязнь, слезоточивость – вот неполный перечень недугов, которые может приобрести с возрастом очкарик. Конечно, эти болезни могут подстеречь и людей с нормальным прежде зрением. Тем не менее у тех, кто носит очковые костыли много лет, шансов на обретение сего ядовитого букета значительно больше. Впрочем, каждый вправе делать свой выбор, и нет смысла убеждать в чем-либо человека, боящегося любых перемен.

Моя книга – не для тех, кто свято верит большинству врачей, считающих, что очки – единственная панацея для больных и ослабленных глаз. Она для тех, кто верит нескольким десяткам российских и зарубежных врачей и ученых, которые описали в своих книгах и брошюрах замечательный опыт восстановления зрения у детей и взрослых с помощью естествен-

ных и безопасных методик, предложив разнообразные программы для безмедикаментозного лечения любого зрительного заболевания.

Итак, моя книга – для тех деток, которые больше не хотят калечить собственные глаза и уродовать свой природный облик сооружениями из стекла, пластика и металла. Она для ребят, желающих без страха за последствия играть в любые подвижные игры, гонять мяч, участвовать в детских забавах и демонстрировать очарование расцветающей юности без опасного камуфляжа на лице, скрывающего здоровый блеск глаз и внутреннюю душевную красоту молодого человека.

И конечно же, эта книга – для пап и мам, которые любят своих детей и хотят помочь им быть зрячими и здоровыми. Такие родители прекрасно понимают, что зрение детей нуждается в особом внимании. Усвоение упражнений «для взрослых» зачастую дается ребенку с определенным трудом, особенно в младшем возрасте. Поэтому обучение детей навыкам рациональной зрительной работы носит специфический характер. Успех во многом зависит от того, насколько грамотно и деликатно авторитетные для ребенка близкие объяснят ему, как важно заботиться о своих глазках, насколько интересно расскажут о различных способах и приемах ухода за глазами.

Таким образом, у этой книги двойная цель. Во-первых, я стремилась убедить родителей в необходимости как можно раньше обратить внимание на зрение своих детей. Во-вторых, я модифицировала наиболее важные и полезные упражнения, придав им характер игры, сделала приемы понятными, доступными, интересными, чтобы дети легко и с удовольствием овладели ими до автоматизма. Самому ребенку просто не справиться с этой задачей без помощи взрослых. Да и внутреннего стимула к такой непривычной творческой деятельности у него пока не выработано. Впрочем, бывают исключения.

Летом ко мне приехали две семьи (из Татарстана и Украины), чтобы улучшить зрение дочерей с помощью моих курсов. В обоих случаях дети захотели заниматься сами. Прочитав мою предыдущую книгу, они заставили родителей привезти их в Петербург в период летних каникул. В одной из этих семей инициативу проявила девочка 10 лет. И мудрая мама не только ее послушалась, но и стала водить на занятия своего семилетнего сына с проявлениями невнимательности и агрессивности (при этом зрение ребенка было нормальным), которые снизились за время занятий.

Книга разделена на три части.

В первой я обращаюсь преимущественно к взрослым, не желающим мириться с плохим зрением ребенка и ограничивать свою заботу о нем посещениями окулиста и магазинов «Оптика». Таким любящим папам и мамам я объясняю важность их помощи своим детям.

Вторая часть посвящена описанию различных навыков, а также упражнений и приемов в игровой форме, адекватной детскому восприятию.

Прочитав третью часть, вы научитесь превращать традиционных врагов ваших глаз (книгу, телевизор, компьютер) в друзей и помощников.

Одни из представленных в книге игр я взяла из уже существующих методических пособий, другие модифицировала из различных упражнений сама, придав им игровую форму. Взрослые могут корректировать сюжеты игр по своему усмотрению исходя из интересов, психического склада и возраста малыша. Главное – соблюдать основные принципы выполнения тех или иных упражнений, о которых я рассказываю в комментариях, помещенных ниже описания игры.

Всеми приведенными в книге приемами легко может овладеть ребенок любого возраста, особенно если он будет выполнять упражнения одновременно с другими членами семьи. Эффект еще более возрастет, если взрослые продемонстрируют ребенку желание поправить и

свое собственное зрение. Такое сотрудничество, несомненно, улучшит результат от совместных занятий, принесет дополнительную пользу, создаст в доме атмосферу близости и доверия.

Все приведенные в книге рекомендации и упражнения разработаны опытными врачами и учеными, проверены временем и долгое время успешно применялись на практике самим автором книги. Они совершенно безопасны и не могут нанести никакого ущерба здоровью, психике и глазам ребенка и молодого человека. Напротив, при умелой и терпеливой работе, при соблюдении базовых принципов ухода за глазами все эти приемы гарантированно принесут пользу, улучшат здоровье и зрение ваших малышей, позволят им успешнее учиться, справляться с проблемами и житейскими невзгодами, гораздо легче достигать поставленных целей и воплощать в жизнь свои детские мечты. Я заявляю это, основываясь на собственном опыте бывшего очкарика, носившего очки с 12 до 30 лет.

Почти 20 лет я провожу курсы по естественной коррекции зрения и оздоровлению организма в Петербурге и других городах России. За годы работы в моем оздоровительном центре мне довелось работать с людьми разного возраста, страдающими различными заболеваниями. На курсах побывало немало детей от 6 до 16 лет. Рассказы о некоторых из них вы найдете в этой книге.

Итак, в путь. Пусть вашим девизом станет банальное, но верное утверждение: «Дорогу осилит идущий!»

Часть I

Теоретическая

Глава 1

От чего зависит зрение ребенка?

Глаза ребенка, как и многие другие его органы, формируются еще в утробе матери. От того, какой образ жизни вела будущая родительница, какие испытывала стрессы, чем болела, чем питалась и как рожала младенца, во многом будет зависеть зрение малыша. Об ответственности будущей мамы за здоровье и зрение ее потомства должен рассказать беременной женщине врач в женской консультации или специалист по перинатальной терапии.

Если все внутриутробные и родовые катаклизмы не нанесли ущерба глазам ребенка, важно сохранить их в первоначальном состоянии. Родители должны заботиться о формировании здорового зрительного аппарата малыша с первых месяцев его жизни.

Известно, что около 90 % всей информации об окружающем мире мы получаем с помощью глаз, но мало кто имеет представление о том, насколько сложен аппарат, который обеспечивает мгновенное получение этой информации. Он состоит не только из органов зрения, но также из зрительных нервов, анализаторов, коры и обоих полушарий головного мозга, периферической и центральной нервных систем. Задействуются отбирающая часть разума и память.

Как пишет в своей книге «Сознательное зрение» Роберто Каплан, *«зрение – это процесс, происходящий на основании согласованного комплекса действий порядка 20 человеческих навыков»*.

Зрительный процесс не сводится к формированию образа. При взгляде на любой предмет используются приобретенные способности, позволяющие определять цвет и размер объекта, расстояние до него, его расположение, объем, структуру, вес, состав, примерный возраст и т. д. Кроме того, включается механизм сравнения одного предмета с другими, определения сходства и различия.

А уж при чтении и письме при процессе восприятия мы подключаем целый арсенал навыков, приобретенных в детские годы. В раннем возрасте нас учат тому, каким звукам соответствуют определенные буквы, знаки и символы, как они складываются в слова, какой смысл имеют эти слова и как они складываются в предложения. По мере взросления эти навыки совершенствуются в процессе дальнейшего обучения, закрепляются и остаются неизменными долгие годы.

Чтобы описанный выше механизм работал легко и естественно, родителям и близким людям нужно немало потрудиться над заполнением памяти ребенка огромным количеством информации о свойствах, формах и качествах многочисленных предметов.

Если посмотреть на мир глазами новорожденного, то все, что окружает, представится нагромождением огромного числа непонятных абстрактных объектов. Если кто-нибудь из взрослых не поможет, ребенок не сможет определить ни свойства, ни название, ни цвет, ни форму, ни другие характеристики объектов.

И то, как будет воспринимать ребенок внешнюю действительность, тоже зависит от значимых для него близких людей. Увиденный ребенком мир может быть благодаря взрослым привлекательным, ярким и прекрасным или опасным, тусклым и безобразным. А от первоначального восприятия во многом будет зависеть отношение к жизни, к людям, а значит, и будущее сегодняшнего несмышленища. По крайней мере, вкус и эстетическое чувство скорее развиваются сознательно, чем приобретаются при рождении. Чем более позитивным и радост-

ным будет восприятие мира в младенческом возрасте, тем больше шансов, что малыш станет в будущем счастливым человеком.

Конечно, частично и свойства органов зрения, и их склонность к различным аномалиям заложены в генах, но многое зависит и от внешних факторов – воспитания, образа жизни, общения с родителями.

Формирование зрительного аппарата занимает несколько лет, и в первые годы жизни зрение ребенка может меняться весьма сильно и зависеть от многих причин.

Наблюдая за двухмесячным новорожденным, известный американский офтальмолог У. Г. Бейтс заметил (и описал в своей книге), как в течение дня зрение малыша менялось самым невероятным образом: оно отличалось то косоглазием, то астигматизмом, то близорукостью, то дальнозоркостью. Поэтому не надо сразу впадать в панику, если детский окулист обнаружит при первой проверке зрения вашего малыша что-то аномальное.

Да, очень важно показать ребенка в возрасте от 3 до 6 месяцев специалисту, но не стоит пугаться, если врач обнаружит гиперметропию (дальнозоркость) средней степени (3–6 диоптрий). Впрочем, любой грамотный окулист знает, что это нормально для детского зрения. А если окулист все-таки будет настаивать на ношении очков, то лучше проверить зрение ребенка в другое время или обратиться к другому специалисту.

В случае отсутствия серьезных патологий следующий поход к окулисту можно отложить на несколько лет и проверить глаза вашего чада уже перед поступлением в школу или в возрасте от 3 до 6 лет, если будут какие-то сомнения в нормальности зрения малыша.

Как избежать косоглазия и амблиопии?

Нужно как можно раньше начинать заботиться об укреплении глазодвигательного аппарата ребенка, чтобы не допустить развития у него амблиопии, близорукости и косоглазия.

Важно помнить, что посредством зрительной системы наш мозг разрабатывает нервные связи, которые заставляют глаза действовать одновременно, направляя их на один и тот же объект. Если один глаз не получает достаточной визуальной стимуляции, то мозг не в состоянии создавать правильные связи и может задерживать изображение, поступающее из этого глаза, делая его слабым и ленивым.

Эта проблема известна как **амблиопия** (ослабление зрения). Она может быть вызвана тем, что ребенок находится в колыбели, стоящей у стены, или ему на один глаз в течение продолжительного времени напозаает одеяльце.

В таких условиях один глаз видит яркие краски нового мира в виде движущихся контуров и цветов, в то время как другой глаз видит стену или одеяло. В результате первый глаз становится доминирующим (мозг получает от него большую часть информации), а второй – амблиопичным (мозг им пренебрегает). В большинстве случаев амблиопичный глаз не имеет никаких заметных повреждений.

Специалисты Американского института зрения утверждают:

«Амблиопичный глаз существенно нарушает равновесие зрительной системы, подобно тому как четырехцилиндровый двигатель теряет скорость из-за двух неработающих цилиндров. Такой автомобиль не может двигаться достаточно быстро и будет расходовать массу топлива в силу своей неэффективности. Подобным образом люди с амблиопией часто имеют и другие эволюционные визуальные проблемы типа нарушения движения глаз, плохой координации и потери способности к чтению.

При незначительной амблиопии мозг знает, как координировать глаза, но частично подавляет амблиопичный глаз так, что изображение не попадает в фокус или оказывается более тусклым, чем изображение в доминирующем глазу.

В тех же случаях, когда зрительная система довольно сильно разбалансирована, мозг не знает, как скоординировать глаза, которые смотрят в разных направлениях. Это состояние называется страбизмом и более известно как косоглазие» (М. Д. Ален, С. М. Биресфорд, Ф. В. Янг, Д. В. Мьюрис. Избавьтесь от очков и линз).

Простое ожидание мамы, которая периодически входит в комнату, где лежит малыш, способно вызвать привычку напряженно косить глазами в сторону двери. Это состояние может закрепиться надолго, если не на всю жизнь, особенно если в один из таких моментов нечаянно испугать ребенка или долго не входить. Вот почему важно заранее подумать, как лучше расположить кроватку или коляску малыша по отношению к входной двери, ярким игрушкам и даже телевизору. Да-да, этот электронный прибор очень сильно влияет на развитие ребенка и всей его воспринимающей системы.

Мне неоднократно рассказывали, что даже самые маленькие детки почему-то бросают все свои занятия и оставляют без внимания любимые игрушки, как только телепередача прерывается рекламой. Ребенок начинает, как замороженный, смотреть на экран, даже если совершенно не понимает, о чем идет речь. Ни яркие фильмы, ни даже интересные мультики не вызывают такой странной реакции. И самое страшное, что информация обязательно закрепится где-то в глубинах подсознания, недоступная критике и анализу. На это и рассчитывают маститые рекламодатели, активно эксплуатирующие в рекламных роликах образы животных, детей и героев мультфильмов.

Но вернемся к проблемам зрения. Даже если у ребенка уже сформировалось небольшое косоглазие, не спешите соглашаться на операцию или нацеплять на нос малыша очки, особенно при амблиопии. Операция показана лишь при явно выраженном косоглазии, и современные способы ее проведения помогают достичь неплохих результатов.

При менее выраженных патологиях не стоит пренебрегать естественными способами коррекции зрения, даже если нарушения зрения связаны с генетической предрасположенностью или наследственностью. Увы, подавляющее большинство врачей объясняет возникновение проблем с глазами именно наследственностью и плохими генами, однако объективные исследования не подтверждают этот взгляд.

Современные последователи доктора У. Г. Бейтса, специалисты из Американского института зрения посвятили целую главу в своей книге доказательству несостоятельности генетической теории.

Несостоятельность генетической теории

«Многие глазные врачи, придерживающиеся традиционных методов лечения, считают косоглазие генетическим отклонением. Их учили тому, что при косоглазии одна из экстраокулярных мышц неправильно присоединяется к главному яблоку, в результате чего глаз смотрит не в том направлении. Поэтому они устраняют косоглазие путем хирургической операции, возвращая «дефективную» мышцу в нужное положение. К сожалению, хирургический метод устранения косоглазия не очень эффективен – лишь 20 % операций проходят успешно. В большинстве случаев глаза смотрят прямо в течение нескольких месяцев после операции, а затем скашиваются опять, что вызывает необходимость в проведении еще ряда операций. Что еще хуже, вмешательство хирурга при страбизме иногда заканчивается ущемлением блуждающего нерва, что может вызвать остановку сердца и смерть.

Согласно теории наследственности, одной операции должно быть достаточно, чтобы раз и навсегда исправить косоглазие. Поэтому трудно понять, как офтальмологи могут поддерживать эту теорию, когда знают, что, как правило, необходимо сделать несколько операций, прежде чем будет достигнут какой-либо благоприятный результат. Дополнительным свидетельством ошибочности генетической теории являются результаты исследований, в

процессе которых ученые намеренно вызывали страбизм у нормально видящих обезьян, хирургическим путем перемещая экстраокулярную мышцу в другое место. К великому удивлению экспериментаторов, оказалось, что таким путем вызвать постоянное состояние косоглазия невозможно – у всех обезьян через несколько недель спонтанно восстанавливалось нормальное зрение!»

Вы имеете право знать правду

Авторы книги подчеркивают, что они критикуют генетическую теорию не потому, что выступают против врачей – приверженцев традиционных методов лечения, которые обычно лишь повторяют то, чему их учили в медицинских учебных заведениях, но потому, что *«имеется множество убедительных научных доказательств, указывающих на факторы окружающей среды как на основную причину самых распространенных проблем со зрением».*

Авторы продолжают: *«Вы можете спросить: «А если мои родители были близоруки и я тоже близорук – разве не означает это, что заболевание передано мне по наследству?» Ответом будет «нет». В большинстве случаев это просто означает, что все члены вашей семьи много читают или работают с предметами, находящимися вблизи, что обычно вызывает близорукость. И генетика здесь ни при чем. Кроме того, по мнению даже врачей, придерживающихся традиционных убеждений, плохая наследственность проявляется на самом раннем этапе жизни. Если в детстве у вас было хорошее зрение, то маловероятно, что ваши проблемы с глазами, появившиеся в школьные годы, связаны с наследственностью».*

Профессор Ф. В. Янг весьма саркастично замечает: *«То, что ваши родители говорят на одном языке, еще не значит, что их язык – результат наследственности... Подобным образом наличие большинства проблем, связанных со зрением, особенно близорукости, объясняется тем, что родители и дети подвергались воздействию одной окружающей среды. В большинстве случаев при близорукости доминирующим фактором является работа с предметами, находящимися слишком близко от глаз».*

Открытие визуальной терапии

Свою правоту американцы подтверждают простым и очень известным примером:

«Предположим, у вас деформировалась лодыжка и врач сказал, что теперь вы обречены ходить на костылях всю оставшуюся жизнь. И даже хуже того, возможно, вы кончите креслом на колесах, и есть 40 %% вероятности, что ваша нога в конце концов будет ампутирована. Примете ли вы такой диагноз, последуете ли покорно данному методу лечения? Разумеется, нет! Вы будете настаивать на проведении физиотерапии или на применении любого другого способа приведения лодыжки в нормальное состояние».

Подобная ситуация наблюдается и в традиционной офтальмологии. Но есть некоторая разница. Пациентам не говорят, что происходит с ними; их также не информируют о возможности визуальной терапии. Им просто заявляют, что ничего нельзя сделать, кроме как подчинить всю свою жизнь безнадежной зависимости от все более и более сильных глазных костылей. Когда зрение подвергается особой опасности, часто происходит хирургическое вмешательство. В большинстве случаев не предпринимается никаких попыток предотвратить возникновение проблемы или хотя бы не дать ей усугубиться».

Следом за Бейтсом специалисты Американского института зрения оптимистично и убедительно утверждают, что работоспособность глаз можно улучшить так же, как это делается с другими частями тела, – с помощью упражнений. Разработаны десятки простых методов, которые могут помочь людям в любом возрасте наслаждаться прекрасным зрением, более здоровыми глазами и жить более счастливой, насыщенной жизнью.

*«Упражнения для глаз, обычно называемые **визуальной терапией**, включают широкий диапазон методов, которые способствуют укреплению зрительной системы. Одни методы улучшают координацию глаз и усиливают фокусирующую способность; другие снижают зрительное напряжение и содействуют более быстрому поступлению питательных веществ в глаза, оздоравливая их и способствуя спасительному расслаблению глаз».*

Подобные заявления содержатся в сотнях российских и зарубежных изданий, и нет никакого основания не доверять им, тем более что мой многолетний практический опыт подтверждает эффективность естественных методов коррекции зрения.

Замечу, что у тех, кто занимается на наших курсах, улучшение зрения начинается не в течение первого месяца занятий (как при использовании американской методики), а во время первой недели – настолько наша программа эффективнее, продуманнее, разнообразнее зарубежной.

По свидетельству американских специалистов, визуальная терапия обеспечивает тренинг для глаз без каких-либо физических усилий, за счет повышения энергетического потенциала фокусирующей системы, а не наращивания массы глазных мышц. В результате, по мнению американцев, глаза становятся «сильнее». Этот процесс подобен модернизации двигателя или использованию более высококачественного горючего. Практические рекомендации американских офтальмологов будут приведены ниже.

При применении как нашей, так и американской методики процесс улучшения зрения у всех протекает по-разному. Один сможет сразу отказаться от очков, другой заметит, что иногда видит прекрасно (проблесковое зрение), третий будет различать текст, расположенный дальше, чем обычно...

Результат зависит от самых разных факторов: состояния здоровья, образа жизни, степени напряжения глаз, работы, питания, уровня восприимчивости. Но положительные изменения обязательно будут у всех, кто проявит заботу о своих драгоценных глазах. Вот что ждет каждого участника игры «Улучшение здоровья глаз без операций и лекарств»:

- увеличение естественной фокусирующей силы глаз;
- уменьшение риска возникновения основных глазных заболеваний;
- предупреждение дальнейшего ухудшения зрения и избавление от необходимости заказывать с течением времени все более и более сильные линзы;
- снижение зависимости от «корректирующих» линз или ее устранение;
- комфортное «расслабленное» зрение при улучшении координации глаз;
- избавление от головных болей и астенопии, вызываемых работой с компьютером;
- снижение сухости глаз и чувствительности к яркому свету;
- повышение способности к беглому чтению и лучшему пониманию печатного текста.

*«Несмотря на то что многие люди замечают первые признаки улучшения уже через неделю, будьте терпеливы и не расхолаживайтесь, если сразу не достигнете желаемых результатов, – пишут мои американские коллеги. – Относитесь ко всему разумно. Если вы на протяжении многих лет носили «корректирующие» линзы, то не следует ожидать, что ваше зрение станет идеальным за одну ночь. Терапия не может начать действовать мгновенно. Некоторые быстро добиваются значительных результатов, но в основном улучшение наступает постепенно. Очень важно упорно продолжать занятия и помнить, что позитивные действия **должны** дать положительные результаты».*

Глава 2

Нужно ли ребенку носить очки?

Основоположник метода естественного улучшения зрения У. Г. Бейтс и большинство его последователей придерживаются жесткого принципа: пока вы не снимете очки, глаза не начнут работать и видеть самостоятельно. Бессмысленно ждать улучшения зрения, пока на вашем носу будут красоваться очки.

Представители официальной медицины до сих пор совершенно убеждены в том, что раз уж возникла близорукость или дальнозоркость, то нет никаких средств, которые могли бы вернуть глаза в нормальное состояние. Все внимание сосредоточивается на том, как лучше помочь больному преодолеть свой недуг с меньшими неудобствами.

Подобрав пациенту подходящие очки, врач считает, что он сделал все, что мог, для устранения условий, вызывающих дефекты зрения, и это действительно так. Но очки, давая возможность видеть с их помощью четче, ввергают пациента в состояние ложного удовлетворения. Человек, естественно, воображает, что если он может видеть лучше, то и глаза его, должно быть, стали лучше. И лишь после того, как он проносит очки в течение ряда лет и будет вынужден менять их все чаще и чаще на более сильные, он понимает, что постоянное ношение очков сделало зрение не лучше, а хуже и это ухудшение сохранится и впредь.

В чем тогда ценность очков? В лучшем случае они позволяют лишь быстро и легко устранить последствия зрительного дефекта, но рассматривать их как средство постоянной помощи зрению недопустимо. Для того чтобы вполне ясно осознать этот принцип, необходимо понять: раз очки однажды надеты, то естественный процесс зрения нарушен и вместо свободной аккомодации к дальним и близким предметам мы из-за оптических костылей имеем фиксированную, неизменную аккомодацию.

В результате напряженное состояние мышц глаза усиливается тем, что из-за очков глаза постоянно находятся в одном и том же положении.

Это объясняет, почему часто в результате ношения очков зрение ухудшается еще больше: причина недуга не только не устраняется, но усиливается ношением этих так называемых «помощников». В то же время не предпринимается никакой попытки изменить искусственно созданную ситуацию, вызвавшую дополнительное напряжение уже и так напряженных мышц. Таким образом, очки сами являются главной причиной усугубления дефекта, хотя они предназначены для борьбы с ним.

В книге «Избавьтесь от очков и линз» ученые из Американского института зрения рекомендуют метод снятия зависимости от очков под названием **«Терапия отвращением»**.

Игра «Терапия отвращением»

Этот прием особенно подходит для тех, кто из-за очков приобрел эмоциональные раны, такие как комплекс неполноценности, неуверенность и разочарование в себе. Этим людям предлагается взять кувалду, молоток или туфли с острыми каблуками и с их помощью отомстить очкам за все свои негативные переживания, за годы унижений, страданий и обид. Ребенок может делать это самостоятельно или вместе с вами. При этом нужно не просто колотить по стеклам, а ругать и проклинать «тюремщиков», поработивших

глаза на много лет. После этого нужно дать зарок самому себе обходиться без очков (**рис. 1**).



Рис. 1

Оставляя очки в кармане или даже в футляре на столе, вы сохраняете себе путь к отступлению, тем самым демонстрируя недоверие к своим глазам. Не обязательно, конечно, обходиться с очками так жестоко. Можно просто выбросить их в мусоропровод. Но чем скорее вы освободите свои глаза от очков, тем больших результатов добьетесь.

Если вы, предлагая ребенку заняться восстановлением зрения, будете продолжать настаивать на ношении им очков, то и сам малыш, и его глаза воспримут это как обман и предательство. И не надо защищаться оправданиями: дескать, пока глаза полностью не прозрели, не стоит рисковать и пытаться без очков выходить на улицу, а также читать, общаться, смотреть телевизор и даже принимать пищу. Уверяю, никто еще не ткнул себе вилкой в глаз и не пронес стакан с чаем мимо рта только оттого, что сел за обеденный стол без очков... Без опасных костылей на носу можно даже успешно почистить зубы, поболтать по телефону, съездить куда-нибудь в общественном транспорте и сделать массу других дел. Даже если малыш поначалу не хочет расставаться с очками, уверяю вас, это объясняется просто силой привычки и сформированной уже «очковой зависимостью». Причем зависимость эта преимущественно психологическая и очень быстро исчезает, если проявить твердость и последовательность. Главное – изменить свое отношение к проблеме и начинать освобождение от стеклянных оков постепенно, в соответствии с возможностями вашего ребенка.

Игра «Побег из клетки»

Предложите малышу представить, что всякий раз, когда его глаза прячутся за линзами очков, они находятся как бы в клетках, подобных тем, в которых держат зверей в зоопарке. Снимая очки, он совершает побег из клетки, за который ему ничего плохого не будет. Это просто игра, и при желании ребенок всегда может вернуться и спрятать свои глаза в клетке.

Другой вариант: можно вообразить, что очки сами прячутся в «футлярную клетку», отдыхая, пока хозяин спит или занимается различными делами (рис. 2).

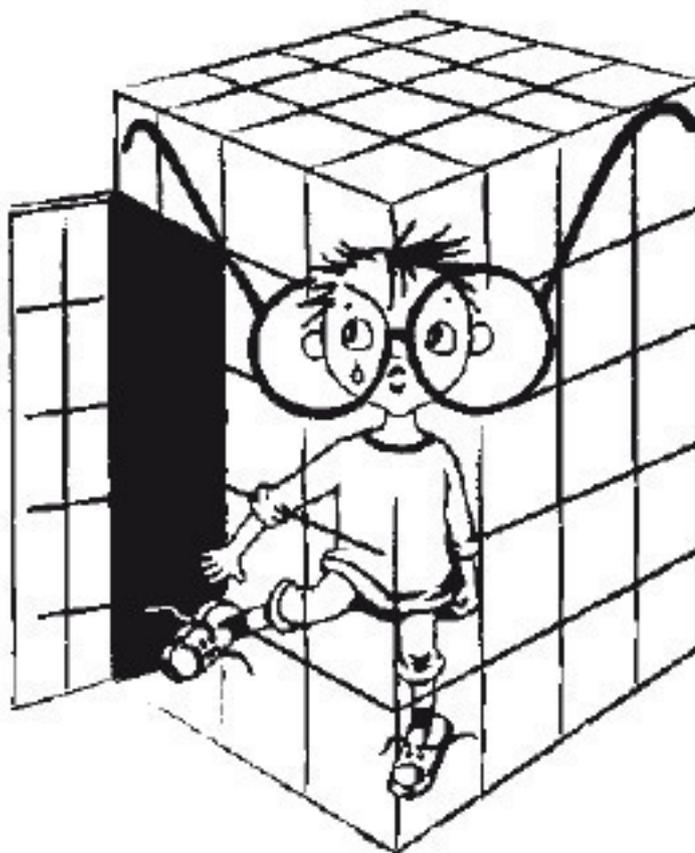


Рис. 2

Начните с малого: посоветуйте ребенку не хвататься за очки сразу после пробуждения. Пусть он доберется без них до туалета, ванной комнаты, кухни и совершит утренние процедуры без оптических костылей. Думаю, что в привычных домашних условиях ему ничего серьезного не угрожает. По крайней мере, за все годы моей практики еще не было случая, чтобы после этой рекомендации даже очень близорукие люди пожаловались на то, что не смогли нормально умыться и почистить зубы.

Большинству удастся без очков не только умыться и позавтракать, но и благополучно добраться до остановки, доехать до места учебы или работы. Если невозможно дойти без помощи оптических костылей до остановки, можно снять их, зайдя в транспорт. Про нужную остановку, если ее не объявляют, можно спросить (другой вариант: подсчитать количество остановок в уме или по пальцам).

Можно стоять или сидеть без очков в очереди, гулять без привычного сооружения на носу с собакой по знакомым скверам и дворикам. И уж, конечно, нет смысла болтать в очках по телефону или сидеть в них на лекциях. А зачем нужны очки на перемене или во время обеденного перерыва?

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.