

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад «Аленушка»
г. Белокуриха Алтайский край

Консультация для родителей «Ребенок часто моргает глазами»

Подготовила: педагог-психолог Чуклова Е.Ю.

Моргание – бессознательное рефлекторное движение, присущее нам с самого рождения. Благодаря этому физиологическому процессу глаза увлажняются, а с их поверхности устраняется пыль. Если глаза человека устают или на поверхность роговицы глаза попадает посторонний предмет, моргание становится учащенным.

Частое моргание глазами у детей не может не тревожить родителей. Заметив такие сигналы, они сразу же пытаются выяснить их причину. Хорошо, если причиной является усталость глаз, которая быстро пройдет, или пыль, которая смывается увлажнением благодаря морганию. Но бывают и более серьезные проблемы у часто моргающих детей. Они требуют обязательной консультации либо офтальмолога, либо невропатолога.

Офтальмологические причины частого моргания

Если ребенок в возрасте 4-12 лет внезапно начал часто моргать глазами, плотно сжимая веки, для начала задумайтесь о посещении офтальмолога. Врач после осмотра сможет сделать вывод, не пересушена ли роговица глаз. При такой проблеме, как «сухость глаз» ребенку могут быть прописаны увлажняющие капли. Также родителям нужно будет уделить внимание распорядку дня ребенка. Возможно, его глаза получают слишком сильную нагрузку из-за длительного пребывания ребёнка у экрана компьютера или телевизора.

Психологические причины частого моргания глазами

В большинстве случаев всё же ребенок часто моргает глазами из-за психологических проблем. Это нервные тики, природа которых такая же, как и у поднимания бровей, подергивания щеки, вздрагивания. Все они проявляются в произвольном сокращении мышц лица или конечностей. С такой проблемой родителям стоит обратиться к невропатологу.

Оставлять без внимания даже едва заметные и быстро проходящие нервные тики родителям не стоит. Они свидетельствуют о том, что детская нервная система перегружена. Случается, что ребёнок стал часто моргать глазами вследствие черепно-мозговой травмы или сотрясения мозга. Если кто-то у вас в роду страдал нервными тиками, вероятность того, что ребёнок унаследует эту особенность, очень высока. У многих детей появление нервных тиков сопровождает процессы адаптации к дошкольным заведениям. Далеко не каждый малыш легко привыкает к смене привычных обстоятельств и переходу в новый коллектив. У большинства детей в эти периоды наблюдается сильнейшее эмоциональное напряжение. Причиной, почему ребенок часто моргает глазами, может оказаться:

- слишком строгая воспитательница;
- выяснение отношений родителями в присутствии ребёнка;
- переезд в новое жильё;
- страхи;
- слишком жесткое воспитание и т.д.

«Лечение» ребенка, который часто моргает глазами

В 80% случаев детские нервные тики носят временный характер, при правильном поведении родителей исчезая довольно быстро (после устранения психологических раздражителей, которые их спровоцировали).

Как правильно вести себя родителям часто моргающего малыша?

1. Не стоит игнорировать проблему, ожидая, что она пройдет сама собой. Своевременная помощь специалиста значительно приблизит день избавления от навязчивого моргания.
2. Не нужно пытаться пресекать частое моргание, постоянно наблюдая за ребёнком и делая ему замечания. Такими действиями вы только усугубите эмоциональное напряжение малыша, и любые непроизвольные движения век превратятся в хронические, которые не поддаются волевому контролю.
3. Попробуйте свести к минимуму ситуации, приводящие к стрессу, и следите, чтобы он высыпался, так как стресс и усталость ухудшают состояние.
4. Если вы заметили, что ребенок часто моргает, постарайтесь его расслабить. Посадите его так, чтобы он чувствовал себя уютно, и попросите его закрыть глаза. Почитайте ему книгу, расскажите историю или поиграйте в игру.
5. Давайте ребенку больше воды, когда он моргает. Предложите ему какую-то закуску, например морковь или крекеры, избегайте сладких напитков.
6. Добавки цинка укрепляют иммунную и нервную систему. Посоветуйтесь с врачом, прежде чем их давать ребенку.
7. Обратитесь к офтальмологу, чтобы исключить такие проблемы, как вросшая ресница, царапина на роговице, конъюнктивит, сухость глаз или другие причины.

Постарайтесь выявить и исключить все факторы, провоцирующие нервные тики у ребенка. Проанализируйте отношения внутри семьи и ваши подходы к воспитанию, пересмотрите распорядок сна и питания ребёнка, его физические и умственные нагрузки. Здоровый микроклимат в семье, полноценный отдых и питание ребёнка, хвойные ванны и фито-чай, чувство меры в умственных и физических нагрузках – это ключевые составляющие в борьбе с частым морганием глазами.