**Что делать, если малышу прописали очки,**

**а он отказывается их носить?**

Если малыш не хочет носить очки, то чаще всего мамы и папы начинают либо жалеть ребенка: "Потерпи, мой хо­роший, это ненадолго", либо го­ворят тоном, не терпящим возра­жений: "Мне надоели твои веч­ные капризы. Будешь носить оч­ки — и точка!" "Я вовсе не похож на водолаза!" Разумеется, вас понять можно: вы переживаете за ребенка. Од­нако всем известно, что чрезмер­ное волнение матери передается малышу и вносит в его жизнь не­нужное беспокойство. В резуль­тате родители, сами того не же­лая, развивают в маленьком чело­веке комплексы.

Что делать? Прежде всего, пере­стать самой относиться к ребенку как к беспомощному человеку. Затем по­стараться убедить малыша, что носить очки — это вовсе не нака­зание. Как этого добиться? У всех де­тей есть кумиры, на которых они хотят быть похожими. Обращайте внимание своего малыша на персонажей его любимых книг и фильмов, которые носят очки. Например, — отличник Ви­тя из фильма "Приключение Ма­ши и Вити". Если ваш ребенок с удовольствием смотрит старые добрые сказки, то пример малы­ша, в одиночку победившего всех плохих героев, убедит его, что ходить в очках - круто!   
Кроме того, почаще го­ворите ребенку, что очки — это модный аксессуар, благодаря которому он выделяется из всех детей. Когда заметите, что ваши доводы подействовали и малыш скачет от нетерпения в предвкушении покупки "суперочков", отправляйтесь в оптику. Удобно, красиво и модно. Попросите его примерить несколько оправ. При этом объясните, что очки нужно выбирать не только по принципу "нравится — не нравится". Главное — чтобы они не мешали ему бегать и прыгать вместе с другими детьми. Но даже при такой серьезной подготовке у ребенка могут возникнуть сложности в общении со сверстниками. Если его хотя бы однажды назвали «очкариком» то, скорее всего, захотят подразнить еще раз. Скажите малышу, что самый эффективный способ усмирить обидчиков — просто не обращать на них внимания. В то же время (на случай, если молчание не подействует) подготовь вместе с ним несколько вариантов ответов на выпады задир другими словами, старайся поддерживать в малыше стремление занять достойное место в детском коллективе и доказать всем, что очки— это круто!

Между прочим! «Защитить» зрение ребенка можно, если включить в ежедневный рацион продукты, богатые витаминами А, В2, С, К и РР, такие, например, как рыбий жир, красный перец, морковь, щавель, абрикосы, яблоки, черника. Имейте в виду, морковь или морковный сок нужно давать ребенку со сметаной или растительным маслом – без них нужные витамины не усваиваются в полной мере.