

## **Drodzy Rodzice i Uczniowie!!!**

Od kilku miesięcy borykamy się z pandemią koronawirusa i związanymi z nią ograniczeniami. Coraz więcej czasu spędzamy przy komputerze pracując i ucząc się w domu. Nie pozostaje to bez wpływu na nasze oczy, wiele osób może odczuwać dyskomfort widzenia.

Kilka zamieszczonych poniżej prostych ćwiczeń, które mogą być wykonywane przez dorosłych i dzieci, może pomóc w zniwelowaniu napięcia i poprawić jakość widzenia.

Zasadniczym celem treningu wzroku jest pomoc w jak najlepszym posługiwaniu się oczami. Trzeba jednak podkreślić, że do programu treningu wzroku należy podchodzić z odpowiednią motywacją i nastawieniem. Dyscyplina i wytrwałość niewątpliwie przyczynią się do uzyskania pozytywnych efektów w zakresie poprawy widzenia. Najpierw jednak musimy kształtować dobre nawyki w posługiwaniu się oczami.

Pozdrawiamy serdecznie

Zespół Pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3

Zachęcamy Państwa do odwiedzania strony internetowej PPP3 oraz do lektury Biuletynu (na stronie Poradni), w którym znajdziecie Państwo wiele ciekawych artykułów, porad, wskazówek opracowanych przez psychologów, pedagogów, logopedów, terapeutów.

### **I. Jak prawidłowo używać oczu**

1. Jeżeli czytasz czy pracujesz na komputerze w okularach zdejmij je na chwilę.
2. Popatrz przez okno.
3. Pozwól, by Twój wzrok błędził jak najdalej.
4. Nie staraj się ogarnąć wzrokiem całej panoramy od razu.
5. Popatrz przez chwilę w jeden punkt, potem przesunij spojrzenie na następny i tak dalej.
6. Postaraj się zobaczyć niewielki fragment terenu, a równocześnie miej świadomość całego pola widzenia.
7. Nie wyciążaj wzroku.
8. Jeśli nie widzisz wyraźnie oglądanego punktu, na kilka sekund zamknij oczy, rozluźnij się, oddychaj głęboko.
9. Ponownie skieruj wzrok na pokój, na obraz wiszący na ścianie, na flakon stojący na stoliku itp. Częste i swobodne nastawianie wzroku na różne odległości rozluźnia mięśnie oczu.
10. Kiedy zaczniesz czytać, pracować przy komputerze możesz założyć okulary.
11. Co jakiś czas zdejmij okulary, oderwij wzrok od kartki, spójrz znowu przez okno, rozejrzyj się po pokoju.
12. Zamrugaj, nie zaciskaj powiek, pozwól im opadać lekko i naturalnie. Mrugając, obmywasz oczy łagodzącym i bardzo skutecznym płynem antyseptycznym.
13. Wieczorami unikaj czytania, pracy na komputerze w ciemnym pokoju, przy jednej lampie. Pozostała część pokoju powinna być również oświetlona.
14. Kiedy oglądasz telewizję, nie gaś wszystkich lamp. Nie wpatruj się nieruchomo w jeden punkt ekranu, lecz przesuwaj wzrok. Od czasu do czasu często mrugaj lub zamykaj oczy.
15. W trakcie spacerów patrz na świat tak jak na ekran telewizyjny – „ślizgaj” się spojrzeniem.

### **Dodatkowo dla dorosłych**

- a. Prowadząc samochód, nie wpatruj się ciągle w drogę. Krótco i często spoglądaj na horyzont, na lusterko wsteczne, na przyrządy na tablicy rozdzielczej, ponownie na drogę itp.
- b. Kiedy jedziesz nocą nie patrz prosto w światła reflektorów poruszających się samochodów. Poruszaj oczami, unikaj oślepienia blaskiem, patrząc poniżej świateł lub w bok. Prawidłowe nawyki w posługiwaniu się oczami to dopiero początek. Jeżeli zależy nam na poprawie wzroku trzeba będzie stosować techniki relaksacyjne, poprawiające dopływ krwi do mózgu i oczu, rozluźniające napięcie mięśni (również ocznych) oraz wzmacniające je.

**II. Dłonie źródłem relaksu** (palming – termin ten pochodzi od słowa wj. angielskim palm – „dłoń”). Celem palmingu (zasłaniania oczu dłońmi) jest rozluźnienie umysłu i ciała, wypoczynek, dostarczenie oczom nowych sił witalnych. Palming można stosować prawie wszędzie – w domu na krześle, w samochodzie, w pracy itp. Do stosowania w domu potrzebna jest tylko poduszka.

**Postępuj według poniższych wskazówek:**

1. Rozpocznij palming, gdy masz ciepłe ręce. Zimne będą powstrzymywać napływ krwi do oczu. Zimne dłonie rozgrzej, pocierając je o siebie.
2. Usiądź wygodnie na krześle, połóż poduszkę lub to co ją zastępuje na kolanach i oprzyj o nią łokcie w celu podtrzymania przedramion.
3. Zamknij oczy.
4. Rozluźnij ręce i nałóż lekko wklęsłe dłonie na oczy, tak by dłonie nie dotykały nosa, a palce spoczywały na czole. Nie należy uciskać gałek ocznych, światło nie powinno docierać do oczu.
5. Mając zakryte w ten sposób oczy, staraj się przypomnieć jakieś przyjemne wspomnienie. Palming jest formą twórczej medytacji, a celem tej techniki jest relaks. Jeżeli masz problem z rozluźnieniem się, zwróć uwagę na oddech. Nie staraj się go zmienić, jedynie obserwuj oddech „wchodzący” i „wychodzący” z ciała.
6. Jeżeli podczas stosowania palmingu widzisz czerń – to osiągnąłeś/osiągnęłaś cel. Świadomie jednak nie usiłuj do tego dążyć. Prawdopodobnie, w początkowej fazie ćwiczeń, będziesz widzieć raczej szarość niż czerń.
7. Jeśli w trakcie palmingu będziesz odczuwać niepokój, wstań i delikatnie się otrząśnij. W przypadku zmęczonych rąk – opuść je, potrząśnij nimi. Potem nałóż dłonie ponownie na oczy. Stosuj palming tak długo i tak często, jak tylko możesz! Koniecznie stosuj tę technikę wieczorem, przez kilkanaście minut. Możesz nakładać dłonie, kiedy boli Cię głowa, to pomoże złagodzić ból.

### III. Leniwe ósemki

Polegają głównie na swobodnym „rysowaniu” czubkiem nosa wyobrazonych ósemek. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie karku, działa uspokajająco na system nerwowy. Małe leniwe ósemki rozluźniają mięśnie oczu, natomiast duże powodują napływ krwi do mózgu, całej głowy, szyi i oczu. Można je wykonywać wszędzie, o każdej porze, według poniższej instrukcji:

1. Zamknij oczy i rysuj czubkiem nosa ósemki pionowe, poziome, przekrzywione, poruszając głową powoli i nieprzerwanie.
2. Rysuj koła od wozu, ze szprychami w środku. We wszystkie strony rysuj małe i duże łuki. Od czasu do czasu zataczaj głową koła wolno i równo. Powyżej omówione techniki mają na celu rozluźnienie i uwrażliwienie całego ciała, łącznie z oczami. Techniki treningu wzroku wymagają koncentracji i muszą być wykonywane powoli i rytmicznie.

### IV. Techniki dodatkowe.

Korzystanie z palmingu, leniwych ósemek oraz innych technik wizualizacyjnych, wykonywanych w wolnym tempie redukuje stres, dodaje energii i rozluźnia. Odprężenie jest dobre zarówno dla umysłu, jak i dla wzroku.

1. Przebywając na dworze „omiataj” wzrokiem drzewa, niebo, budynki, chmury - nie patrz na nie bezpośrednio. Rozglądaj się, poruszaj oczami, unikaj wpatrywania się.
2. Kiedy będziesz nad morzem, nad jeziorem wykorzystuj fale do ćwiczeń oczu. Podążaj spojrzeniem za falami.
3. Pracując przy komputerze, trzeba pamiętać o ochronie oczu. Należy często zmieniać ich ustawienie. Popatrz na przeciwległą ścianę i wyobraź sobie różne kształty. Zamknij oczy. Wyobraź sobie, że patrzysz na drzewa, kwiaty, na to co znajduje się wokół nich. Dodatkowo stosuj palming lub leniwe ósemki.
4. Podczas oglądania telewizji, przy zapalonym świetle w pokoju, zamknij oczy, pozwól im odpocząć. Następnie otwórz je. Przesuwaj wzrokiem po ekranie, spokojnie poruszając głową. Zamknij oczy i przesun wzrokiem po wirtualnym ekranie parę razy. Potem wykonaj to samo z otwartymi oczami i znowu kilka razy z zamkniętymi. Możesz powtórzyć całość parokrotnie.
5. Aby sprawnie posługiwać się oczami należy unikać wyczerpania wzroku i wpatrywania się. Często przerywaj swoje codzienne czynności, zamykaj oczy, aby się rozluźniły i wypoczęły. Przenoś wzrok z przedmiotów bliższych na dalsze, rozglądaj się w dół, w górę, z boku na bok. Poprzez takie działanie na pewno osiągniesz uczucie swobody i odprężenia.

Opracowanie: mgr Iwona Gerhardt – Regucka  
pedagog PPP nr 3

Wskazówki opracowano na podstawie książki „Widzieć bez okularów” Marilyn B. Rosanes – Berrett oraz materiałów uzyskanych podczas szkolenia „Trening widzenia jako metoda przezwyciężania trudności szkolnych”, prowadzonego przez Mikołaja Markiewicza psychologa – terapeutę Warszawskiego Ośrodka Holistycznej Terapii Widzenia.