

10 НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫХ СПОСОБОВ ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ С СДВГ (синдромом дефицита внимания с гиперактивностью)

1. Удалите отвлекающие факторы

Шумные коридоры, отсутствие тишины в помещении для занятий и звуки с улицы могут отвлекать внимание ребёнка. Поэтому так важна правильная спокойная обстановка во время занятий.

Вы можете предложить ребёнку с СДВГ мобильные перегородки на стол парты, беруши, световой фильтр в виде очков. Это снизит восприимчивость к внешним раздражителям. Также эффективным средством остаются надувные балансировочные диски для сидения, которые снижают и скрип стульев при движениях сидящего на них ученика.

2. Постоянно тренируйте чувство равновесия

Главное слово при тренировках равновесия – ПОСТОЯННО. Сферы концентрации внимания и равновесия настолько тесно связаны, что неуклонно появляются всё новые и новые приспособления, чтобы ребёнок мог заниматься и одновременно удерживать баланс тела в изменчивой среде.

Используйте всевозможные способы для развития навыков равновесия. Это необязательно должны быть сложные тарзанки или полосы препятствий в игровых центрах или на площадках. Тем более что наилучший период для занятий на равновесие – это время непосредственно перед уроком.

Есть немало средств для тренировки равновесия в домашних условиях, среди которых и те, которые используются во время занятий за столом. Большой фитнес мяч, батут, балансировочная доска, надувная балансировочная полусфера, растяжка на ножки стола для балансировки ног во время сидения.

3. Постоянно тренируйте совместную координацию рук и глаз

Подбрасывать и ловить, но не мяч, а лёгкий шарф (!) Это намного легче для ребёнка, однако терапевтический эффект остаётся выраженным. Всего лишь 5 минут перед любыми занятиями, требующими концентрации внимания, и вы удивитесь положительному результату!

4. Правильное расположение стола и осанка

То, как расположено сидение стула, и какова осанка ребёнка во время занятий, играет не последнюю роль в готовности его организма к усилиям по фокусировке внимания. Используйте наклонное сидение стула, или специальную подставку на сидение – с воздухом внутри. Это приводит ребёнка в состояние повышенного внимания из-за активного наклона к столу и над ним.

Также эффективным способом для длительного чтения может стать кресло-мешок, которое мягко работает с проприоцептивной чувствительностью, предоставляя ребёнку полную информацию о положении его тела, тем самым убирая внешние раздражители (от

непонимания «где я», которое часто испытывают дети с СДВГ или РАС).

5. Утяжелители и давление

Воздействие тяжестью на сенсорную систему приводит к уменьшению реакции на внешние раздражители и высвобождает силы для фокусировки внимания. К вашим услугам жилеты и пояса с утяжелителями, а также утяжелённая подушка на колени.

6. Перерывы в занятиях на сенсорную активность

Не просто перемены, непонятно, чем заполненные, когда ребёнок либо бесцельно бегал, либо оставался сидеть за столом или партой. Заполните перерывы в занятиях активностью с разным сенсорным воздействием.

Это могут быть игры с сенсорными коробками, в песке, с водой, с сумочкой, где собраны любимые сенсорные игрушки ребёнка (чётки, солдатики, коробочки). Или отвлечение с максимальной пользой для крупной моторики – детский спортивный уголок, гамак или кресло-мешок в качестве мата для валяния. Такие перерывы освежают способности ребёнка к фокусировке внимания.

7. Вибрация

Любой вибрационный массаж, или упражнения с самостоятельной вибрацией для детей постарше. Это будит внимание, тонизирует тело и улучшает концентрацию в ближайший последующий период.

8. Жевание

Жевание жвачки, если ребёнок умеет не проглатывать её. Или использование подручных средств, которые можно сосать, жевать, кусать. Или специальные девайсы сродни прорезывателю зубов для малышей.

Любая возможность жевать для ребёнка с СДВГ может быть опробована как способ сконцентрировать внимание. И порой просто удивительно, как меняется способность ребёнка к концентрации на задаче только потому, что ему разрешили жевать во время занятия.

9. Займите руки, в том числе чаще рисуйте

Как бы вам не претила мысль об отмывании всего и вся от красок и фломастеров, лишать ребёнка возможности рисовать нельзя. Тем самым вы перекрываете ему путь и к улучшению способности сосредотачивать внимания.

Также к вашим услугам мелкие девайсы для занятых рук – чётки, резинки, губки, пластилин – в общем, всё что перебирается, мнётся, закручивается, растягивается и легко трансформируется прочими способами.

10. Глубокое дыхание

К вашим услугам мыльные пузыри всех форматов и любые духовые инструменты – от свистка и дудочки до губной гармошки.

Для уверенности в прогрессе в развитии вашего ребёнка, хотим напомнить, что **УМЕНИЕ СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ** – это способность, **КОТОРОЙ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ**. Достаточно вроде бы небольших, но ежедневных шагов для тренировки по концентрации внимания, и ваш ребёнок будет демонстрировать явные успехи в течение длительного времени.