**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, парту, 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 ребенка (подростка).

**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 фокусировки 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 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.

Источник: [corhelp.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fcorhelp.ru&post=-122473132_79&cc_key=)
