**Доброго времени суток, уважаемые родители!**

Если ребенок совершает следующие действия:
• Грызет ногти, ручки, карандаши
• Трясет руками перед лицом
• Крутится на месте
• Постоянно держит руки во рту
• Обнюхивает предметы и т.д.
Как реагируют на это взрослые? В большинстве случаев ребенку запрещается так делать, т.к. подобное поведение со стороны выглядит ненормальным. Однако, говорить об эффективности таких запретов не приходится. Ребенку крайне сложно долго себя контролировать. И даже если он каким-то чудом справляется с этим, то путем невероятных внутренних усилий. В такие моменты ребенок испытывает сильное чувство тревоги и дискомфорта.
Потребность совершать определенные повторяющиеся движения и получать от них удовольствие называется самостимуляцией или стимингом. Взгляните на окружающих взрослых: кто-то грызет ногти или хрустит пальцами, кто-то выводит каракули, разговаривая по телефону.

Что же с этим делать? Если действия ребенка не наносят вреда ему самому или окружающим людям, дайте ему возможность «стимиться». Для психики ребенка это очень важно. Обеспечить необходимые ощущения ребенку могут игрушки и специальные предметы, которые называются фиджетами (от англ. fidget - егоза). Некоторые из них можно жевать, другие растягивать в руках, вертеть и т.д. Фиджеты подбираются индивидуально, исходя из сенсорных потребностей ребенка. Просто понаблюдайте за своим ребенком и вы поймете, какой фиджет подойдет именно ему.

Многим детям легче всего сохранить концентрацию, когда задействована **тактильная система**. Дети любят касаться предметов и людей сами и чувствовать на себе прикосновения других.

**Для работы с такими детьми, можно использовать следующие приемы:**

Давайте ребенку четки, резинки, эспандеры, игрушки, чтобы он перебирал их в руках, когда слушает вас или должен сохранять внимание длительное время.

Использовать предметы для манипуляции, а не карандаш и бумагу (например, кубики и бусины при обучении счету, наклейки и вкладыши при обучении новым словам и понятиям)

Соединяйте обучающие материалы с коробочками, которые заполнены приятным для ощупывания материалом (буквы и цифры можно погружать в песок или сухую крупу).

Используйте игрушки, наполненные полимерными шариками.

Используйте рельефный текст для важной информации – его, например, можно сделать при помощи клеящего пистолета. Вырезайте буквы и цифры из бархатной бумаги, чтобы их было интересно ощупывать.

Делайте сенсорные перерывы – пусть малыш обнимает мягкие игрушки, «купается» в подушках, играет с пластилином или кремом для бритья.

✋Существует множество способов привлечения внимания ребенка: визуальные, тактильные, звуковые, приемы, связанные со вкусом и обонянием и т.д.

**Визуальные способы привлечения внимания ребенка.**

Некоторые дети плохо понимают написанные на листе бумаги инструкции, не замечают окружающие их предметы, им не интересны такие занятия, как чтение.

Для таких детей будут эффективны следующие приемы:

🌈Использовать цвет для привлечения внимания ребенка при выделении особенно важной информации (к примеру, маркером)

🐼 Давать ребенку визуальные подсказки в виде наклеек, таблиц и проверочных листов.

🌹Давать задание на сортировку предметов разных цветов, поиск лишнего предмета в группе.

📚Использовать учебные материалы ярких насыщенных цветов.

📒Играть или работать на поверхности яркой раскраски

🎀При работе на компьютере использовать красочные программы и движущиеся предметы

⛵Задания на поиск картинки в книге, поиск задуманной взрослым страницы, составление слов из слогов.

🌞Выполнять задания на хорошо освещенном столе

✋Сенсорные перерывы с такими визуальными раздражителями как сенсорные бутылки. К примеру, пусть ребенок ищет спрятанные в комнате предметы ярких цветов (цветные карандаши, записки на цветной бумаге).

В перерывах используйте пальчиковые игры с куклами марионетками по типу гонзиков, монстриков и пр.

**Звуковые способы привлечения внимания ребенка.**

🚶Многие дети испытывают проблемы с концентрацией. Им трудно усидеть на месте, они не могут удержать взгляд на том, что делают, и часто пропускают мимо ушей важные указания.

Некоторым детям не хватает слуховых раздражителей. Они часто пропускают важные детали или выраженные словами объяснения. Они не отзываются, когда к ним обращаются родители, учителя, или же, чтобы сохранять внимание, им приходится издавать собственные звуки (гудеть, петь, похлопывать, хрюкать).

При общении с такими детьми, попробуйте следующее:

👍1. Говорите стихами или пойте песни (например, если вы хотите, чтобы ребенок оделся и почистил зубы, спойте ему об этом песню).

🙂2. Пусть все важные моменты ребенок повторяет за вами и пересказывает вам, как только вы прекращаете говорить.

🎺3. Делайте перерывы в занятиях с активными движениями под музыку

🎻4. Используйте сенсорные перерывы с музыкальными игрушками

🎹5. Используйте музыку и громкие или необычные звуки в обучении

👏6. Хлопайте, топайте, щелкайте пальцами, когда вы что-то перечисляете или считаете.

Многие, если не все дети нуждаются в движении, чтобы воспринимать и запоминать информацию. Детям просто физически тяжело сидеть длительные промежутки времени, поэтому чтобы увлечь их, нужно обеспечить им движение.

**Для детей, которым не хватает моторной активности, используйте такие приемы:**

Предлагайте им частую смену положения тела. Одна из учебных методик предлагает водить детей между различными столами в классной комнате. Предлагайте детям выполнять домашнее задание лежа на полу, сидя на набитом фасолью стуле, или даже лежа под столом с книгой приклеенной к обратной стороне столешницы!

Если ребенок вынужден долго сидеть, то используйте надувные стулья, кресла-качалки и огромные мячи для фитнеса.

Соединяйте обучение и движение. Пусть математический пример располагается в одной стороне коридора, варианты ответа на него – в другой, а между ними будет расположена полоса препятствий. Используйте движения тела, чтобы ребенок запомнил буквы. Приклеивайте карточки с заданиями на стене на разной высоте, и пусть ребенок тянется за ними, когда занимается.

Делайте перерывы на движение – обязательно включайте сюда качание на качелях, балансирование и выполнение действий против сопротивляющейся силы (растягивания, сжимания).

**Приемы привлечения внимания, связанные со вкусом и обонянием**

Некоторые дети лучше воспринимают информацию, когда получают дополнительное раздражение вкусовой и обонятельной систем. Определенный вкус ассоциируется у них с повышенным вниманием. В работе с такими детьми можно использовать:

Используйте жвачку и тянучки (опытным путем найдите вкусы и ароматы, лучше всего стимулирующие внимание – часто детям нравятся цитрусовые)

Используйте карандаши с ароматными резинками

Используйте загубники и прорезыватели для зубов

Используйте хрустящие вафли, сушеные фрукты, баранки, густой кисель, желе, крекеры – все, что хрустит или требует приложения усилий мышцами рта.

Используйте аромамасла и ароматный пластилин. Резкие запахи (мята) часто побуждают ребенка к большей активности, тогда как более мягкие ароматы (лаванда) успокаивают и расслабляют.

Надеемся, что среди предложенных нами советов вы нашли несколько полезных для своего ребенка. Не забывайте понимание псих – ключ к решению огромного множества проблем!