

«Сенсорная интеграция в домашних условиях для гиперактивных и неугомонных детей»

Рекомендации родителям



Наиболее часто встречающееся нарушение мозговой дисфункции - это синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Дефицит внимания, двигательная расторможенность, импульсивность - основные симптомы. В развитии синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), доминирующими считаются три группы факторов: генетические факторы, повреждение центральной нервной системы во время беременности и родов, негативное действие внутрисемейных и социальных факторов.

Гиперактивность проявляется избыточной двигательной активностью, беспокойством и суетливостью, многочисленными движениями, которые ребенок часто не замечает. Это вызвано несформированностью межполушарного взаимодействия и высоким уровнем адреналина в крови. Для детей с СДВГ характерна чрезмерная болтливость, указывающая на недостаток развития внутренней речи, которая должна контролировать социальное поведение. В двигательной сфере обычно обнаруживаются нарушения двигательной координации, слабое развитие тонкой моторики и способность осуществлять сложные целенаправленные движения и действия. Это - неумение завязывать шнурки, застегивать пуговицы, использовать ножницы и иголку, несформированный почерк.

В качестве помощи детям с гиперактивностью (СДВГ) можно использовать методы сенсорной интеграции и в домашних условиях. Ношение утяжеленной одежды, жилета во время физической «нагрузки» и игр, требующих усидчивость поможет насытить нервную систему теми ощущениями, которые ребенок ищет через постоянную активность и неусидчивость. Тяжелое одеяло в правильном применении станет отличным помощником ребенку для засыпания и игры. Важно использовать одеяло не дольше 1 часа. Накрывать только верхнюю часть тела, не трогать ноги, что бы было комфортно. Или во время сидячей игры, накрыть только плечи или только ноги, чтобы облегчить концентрацию внимания.



Ребенок может отказаться от особого утяжеленного жилета. Утяжелить одежду можно незаметно: в детские носки насыпать соль, завязать, разложить по карманам, сделать пояс. Вес определяется от 10% до 25% от веса ребенка. Недостаточно носить только утяжеленные вещи, необходимо внедрять новые игры в обычную жизнь, усложнять выполнение домашних дел, игр, создавать новые способы играть с привычными предметами, давать больше домашних обязанностей. Детям можно предложить жвачку для рук, в которую прячут мелкие игрушки, или покачаться на качелях, если это возможно в домашних условиях. А можно придумать и следующие варианты игр.



«Полоса препятствий» в домашних условиях.

Переверните стулья, натяните, раскидайте подушки с диванов, развесьте одеяла, натяните резинки, разложите крупные игрушки, мячи, кубики - пусть преодолевая препятствия, думает, как справиться с трудностями на пути. На финише ребенка должен ждать сюрприз или награда. На обратном пути, можно предложить передвигаться спиной вперед. Во время проведения этой игры следует научить ребенка «волшебному слову» стоп.



Игра «Батут на диване» в домашних условиях.

Разрешите ребенку попрыгать на диване, это не просто поможет сбалансировать возбужденную нервную систему, но и даст новый уровень физической нагрузки. Для того, чтобы у ребенка получилось прыгать, держите его за ручки. Пусть смело падает назад на спину и вперед на животик. Ловите этот момент для того, чтобы придавить ребенка сверху подушкой. Пусть ребенок прикладывает много усилий, чтобы выбраться из ловушки, регулируйте уровень нагрузки. Весь процесс игры должен доставлять удовольствие.

Игра «Меняем постельное белье»

Важно не просто поменять белье, а создать из этого долгую насыщенную деятельность для ребенка. Пусть ребенок сам стаскивает покрывало и одеяло с кровати, вытаскивает с вашей помощью одеяло из пододеяльника и подушку из наволочки, трясет чистое белье, заталкивает все обратно, прыгает и ходит по кровати, чтобы все разложить, несет белье в стиральную машину, туда заталкивает, достает мокрое белье, несет к вешалке, подает его.



Игра «Лошадка»

Кататься верхом на спине папы или мамы весело, можно падать на пол, снова взбираться повыше. А еще прогулка на папиных плечах имеет такое же многоплановое действие-развивается

зрительно-моторный контроль, улучшается координация своих действий и навыка пользоваться зрением одновременно.

Игра «Попади в цель»

В этой игре создаются условия развитию зрительно-моторной координации, которая завершает формированию картины своего тела. Можно использовать любые варианты этой игры, начиная от скатывания мячиков по придуманной горке вниз в контейнер, до сложного прицеливания в цель в игре в детский дартс.

