После долгого и насыщенного дня в школе, последнее, что нужно детям – это домашние задания…

***Две вещи надо иметь в виду:***

1. Мозг и нервная система все еще разбирается и обрабатывает всю множественную сенсорную информацию школьного дня, таким образом, настаивая на том, чтобы домашняя работа выполнялась сразу же, как только ребенок вернется домой, вы сделаете, вероятно, самое худшее, что можно сделать для мозга.

2. Очень важно дать мозгу время "разложить все по полочкам" и снять напряжение, ЗАТЕМ перезагрузить мозг сенсорными действиями, чтобы максимизировать внимание к задаче, исполнению работы и познаванию, для того чтобы сделать процесс домашней работы эффективным и успешным!

**15 сенсорных стратегий для домашней работы**

1. Дайте ребенку перерыв, чтобы передохнуть! По крайней мере, 30 минут свободной сенсорной игры, когда он приходит домой из школы. Время, проведенное у экрана (компьютера или телевизора) отдыхом не считается, это может быть поощрением после выполнения домашнего задания.

2 Во время 30-минутного перерыва предлагайте разнообразные виды сенсорной деятельности, в первую очередь вестибулярные и проприоцептивные.

3. Также предлагайте до начала домашней работы игры на резистивное (с сопротивлением) сосание и выдувание, например, горы мыльных пузырей.

4. Предложите во время домашней работы хрустящую или требующую долгого жевания еду или питье через соломинку чего-то, что требует усилий: коктейль или даже йогурт или творожок.

5. Предложите во время домашней работы жевательную резинку или используйте другие оральные сенсорные инструменты.

6. Убедитесь, что домашнее задание выполняется в тихом месте, не в кухне или зале…разве что вы уверены, что там будет тихо и ничто не будет отвлекать внимание. Но в идеале – это должна быть зона, где ребёнок делает только домашнее задание.

7. Позвольте выполнять домашнюю работу на планшете с зажимом для бумаги, сидя в расплющенной коробке или в другом сенсорном приспособлении с соответствующим освещением.

8. Предложите беруши или наушники (если они будут с функцией шумопоглощения – идеально) для защиты от шума во время домашней работы даже в тихом месте: шума от вентилятора или с улицы может быть достаточно, чтобы нарушить сенсорную обработку у тех, кому трудно фильтровать слуховую информацию.

9. Попробуйте использовать вертикальную поверхность для выполнения письменных домашних заданий, например, мольберт или даже закрепить пленкой работу на плоской поверхности или стене. Вы можете также использовать классную доску или доску с сухим стиранием для проработки решения математических задач и подобных вещей.

10. Используйте дома и вне его качели или батут при выполнении заданий, требующих запоминания наизусть, таких как: стихи, таблица умножения, список слов для правописания, правила, определения или тексты.

11. Используйте как стул мяч для фитнеса вместо стандартного кресла или стула.

12. Разместите специальные упругие ленты или другое резистивное (оказывающее сопротивление) оборудование вокруг основания стула, для того чтобы толкать или тянуть это ногами, или укрепите ленты выше плеч, для того чтобы иметь глубокое давление и сопротивление при работе руками. Можно укрепить их и на подлокотнике кресла.

13. Еще одна альтернатива для выполнения домашних заданий, особенно для чтения: положение лежа ничком с опорой на локти.

14. Никогда не разрешайте выполнять домашнюю работу при включенном даже в фоновом режиме телевизоре.

15. Попробуйте такие инструменты, как утяжеленная подушка на коленях, или вибрирующая подушка для использования во время домашней работы.

**Сенсорные стратегии, рассмотренные в материале, подходят ВСЕМ детям,**

**но имеют первостепенное значение для сенсорно-чувствительных детей.**