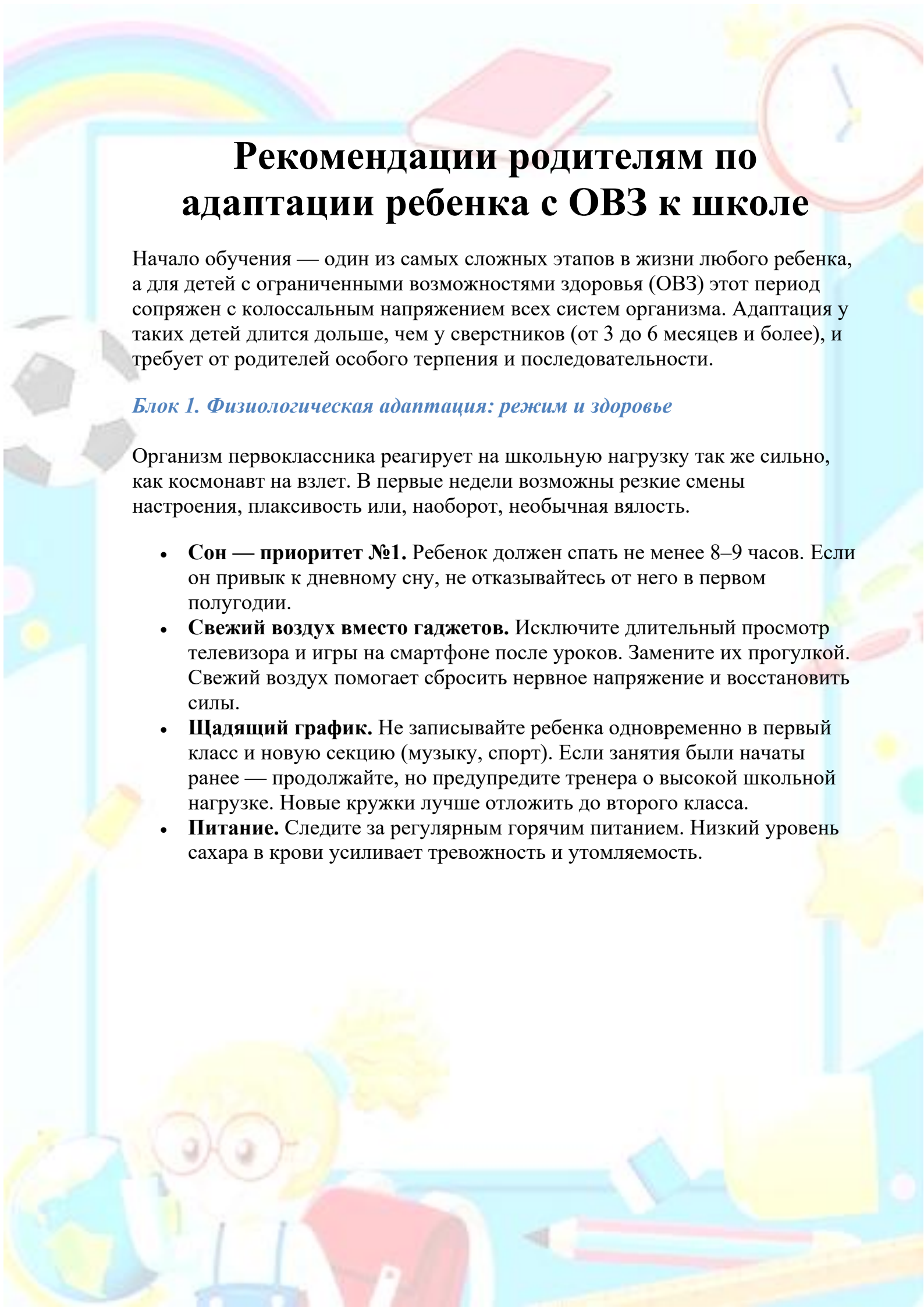




Рекомендации родителям по адаптации ребенка с ОВЗ к школе

Начало обучения — один из самых сложных этапов в жизни любого ребенка, а для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) этот период сопряжен с колоссальным напряжением всех систем организма. Адаптация у таких детей длится дольше, чем у сверстников (от 3 до 6 месяцев и более), и требует от родителей особого терпения и последовательности.

Блок 1. Физиологическая адаптация: режим и здоровье

Организм первоклассника реагирует на школьную нагрузку так же сильно, как космонавт на взлет. В первые недели возможны резкие смены настроения, плаксивость или, наоборот, необычная вялость.

- **Сон — приоритет №1.** Ребенок должен спать не менее 8–9 часов. Если он привык к дневному сну, не отказывайтесь от него в первом полугодии.
- **Свежий воздух вместо гаджетов.** Исключите длительный просмотр телевизора и игры на смартфоне после уроков. Замените их прогулкой. Свежий воздух помогает сбросить нервное напряжение и восстановить силы.
- **Щадящий график.** Не записывайте ребенка одновременно в первый класс и новую секцию (музыку, спорт). Если занятия были начаты ранее — продолжайте, но предупредите тренера о высокой школьной нагрузке. Новые кружки лучше отложить до второго класса.
- **Питание.** Следите за регулярным горячим питанием. Низкий уровень сахара в крови усиливает тревожность и утомляемость.

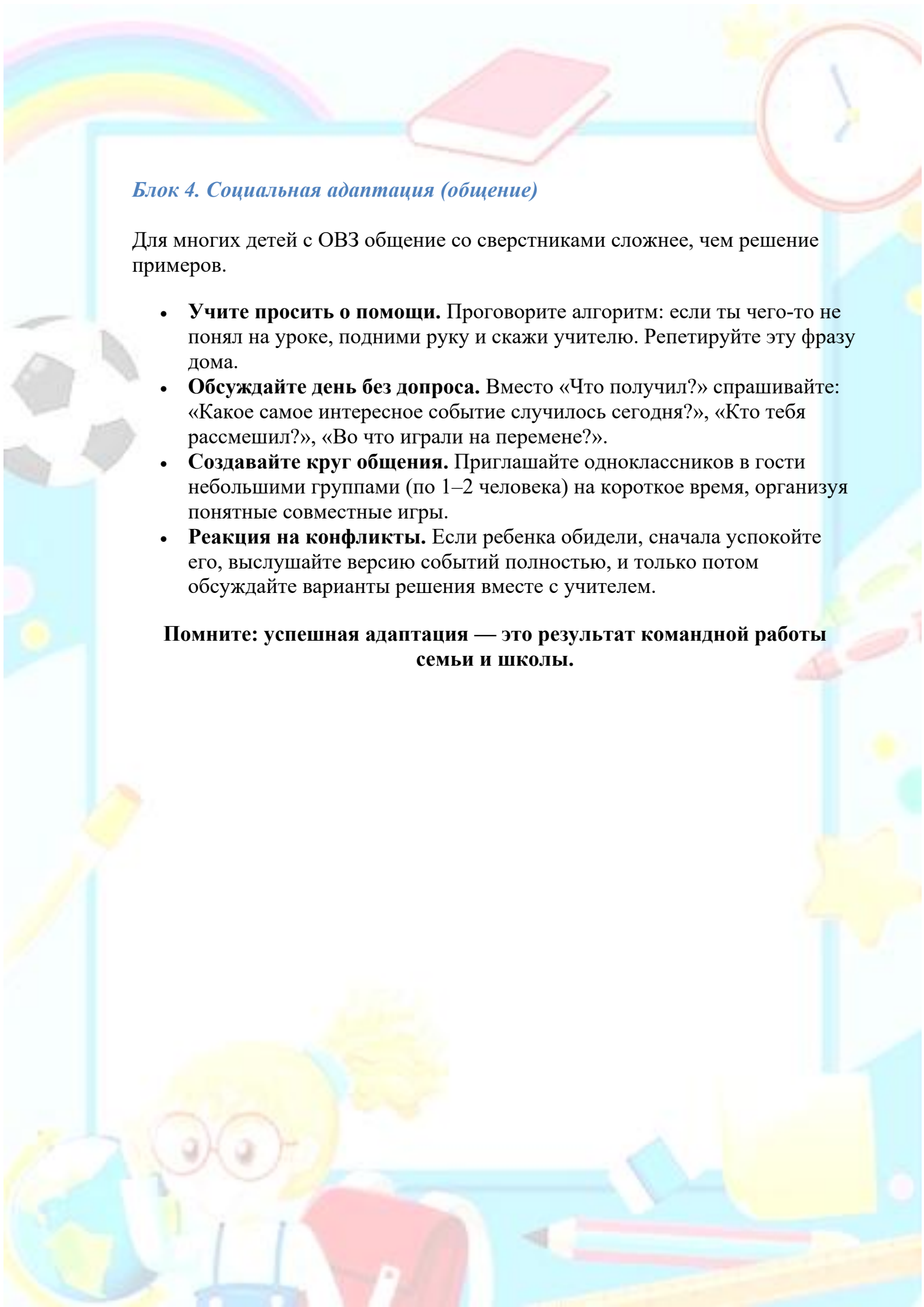
Блок 2. Психологическая готовность и роль ученика

- Чтобы ребенок чувствовал себя уверенно, он должен понимать «правила игры» в школе еще до первого звонка.
- Играйте в школу дома. Разыгрывайте сценки: звонок, урок, перемена, ответ у доски. Пусть ребенок побудет учителем, а вы — непослушным учеником. Это снимает страх перед неизвестностью.
- Развивайте самостоятельность заранее. Проверьте бытовые навыки:
- Может ли сам застегнуть пуговицы и молнию? (Если сложно — замените одежду на липучки).
- Умеет ли собирать портфель по списку?
- Знает ли, где находится туалет и как попроситься во время урока?
- Сформируйте позитивный образ школы. Рассказывайте об учителях и интересных уроках, но избегайте идеализации. Объясняйте, что учеба — это труд, где ошибки допустимы и исправимы.
- **Не пугайте школой.** Избегайте фраз вроде «Вот пойдешь в школу, там тебе покажут» или «Будешь плохо учиться — станешь дворником».

Блок 3. Организация учебного процесса

Дети с ОВЗ быстро истощаются психически. Их мозг тратит гораздо больше энергии на обработку информации, чем у нормотипичных детей.

- **Ориентир на успех.** В начале обучения задания должны быть такими, чтобы ребенок гарантированно с ними справлялся. Ситуация успеха («Я смог!») мотивирует лучше любых уговоров.
- **Дробите задачи.** Инструкции давайте короткие: «Открой тетрадь», «Возьми ручку». Сложное задание разбивайте на этапы.
- **Помогайте структурировать пространство.** Оберните учебники по разным предметам в обложки разных цветов. Купите пенал-книжку, где у каждого предмета есть свое место, чтобы ребенку было легко ориентироваться.
- **Правило «Сначала похвали — потом поправь».** Начинайте проверку домашнего задания с того, что получилось хорошо. Замечания делайте мягко и только по одному пункту за раз.



Блок 4. Социальная адаптация (общение)

Для многих детей с ОВЗ общение со сверстниками сложнее, чем решение примеров.

- **Учите просить о помощи.** Проговорите алгоритм: если ты чего-то не понял на уроке, подними руку и скажи учителю. Репетируйте эту фразу дома.
- **Обсуждайте день без допроса.** Вместо «Что получил?» спрашивайте: «Какое самое интересное событие случилось сегодня?», «Кто тебя рассмешил?», «Во что играли на перемене?».
- **Создавайте круг общения.** Приглашайте одноклассников в гости небольшими группами (по 1–2 человека) на короткое время, организуя понятные совместные игры.
- **Реакция на конфликты.** Если ребенка обидели, сначала успокойте его, выслушайте версию событий полностью, и только потом обсуждайте варианты решения вместе с учителем.

Помните: успешная адаптация — это результат командной работы семьи и школы.