

Адаптация к школе, как помочь первокласснику с ОВЗ

Уважаемые родители! Ваш ребенок идет в первый класс!



Это значит, что впереди вас ждет адаптация к школе.

Поступление в школу — важный этап в жизни каждого ребёнка, а для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) этот период может быть особенно сложным.

Родителям важно понимать, что адаптация у таких детей проходит **дольше и требует особого внимания, терпения и поддержки.**

Ключевые направления адаптации

- **Физиологический режим:** у детей с ОВЗ процесс привыкания проходит дольше и энергозатратнее.
- **Организация среды:** создание «спокойных зон», использование визуального расписания, адаптация учебных материалов.
- **Психологический комфорт:** фокус на формирование позитивного отношения к школе, предотвращение эмоциональных перегрузок и плавная социализация в детском коллективе.



Основные трудности адаптации

- Эмоциональная напряжённость.

Дети с ОВЗ часто испытывают страхи, тревожность, могут быть замкнутыми или, наоборот, чрезмерно возбудимыми.

- Утомляемость.

Учебная нагрузка и новый режим дня быстро вызывают усталость.

- Сложности в общении.

Не всегда легко находят общий язык с одноклассниками и учителем.

- Медленное формирование навыков.

Новые умения и привычки осваиваются дольше, чем у сверстников.

- Гиперопека в семье.

Излишняя опека со стороны родителей мешает ребенку стать более самостоятельным, что делает столкновение с реальным миром более болезненным.

- Низкая саморегуляция

Неуверенность в своих силах и трудности с контролем эмоций.



Как помочь ребёнку адаптироваться

Хвалите за любые успехи, даже самые маленькие.
Не ругайте за ошибки, поддерживайте и ободряйте.

Соблюдайте режим дня ребенка.

Следите за режимом сна, питания, отдыха.
Ребёнок должен высыпаться и не идти в школу голодным.

Контролируйте нагрузки. Не перегружайте дополнительными занятиями. Оставляйте время для игр и отдыха.

Общение и внимание. Интересуйтесь школьной жизнью, спрашивайте о друзьях, уроках, впечатлениях. Внимательно слушайте ребёнка.

Совместная работа со школой. Поддерживайте контакт с учителем, психологом, специалистами.
Участвуйте в жизни класса.

Позитивный настрой. Не сравнивайте ребёнка с другими.
Радуйтесь его личным достижениям.

Внимание к здоровью. Следите за самочувствием.
При жалобах на усталость, головную боль — обязательно реагируйте.



Признаки успешной адаптации

- Ребёнок с удовольствием ходит в школу.
- Нет выраженных страхов или тревожности.
- Появились друзья, сложились добрые отношения с учителем.
- Ребёнок бодр, не жалуется на усталость, проявляет интерес к учёбе.

ВАЖНО ПОМНИТЬ!!!

- Адаптация — процесс индивидуальный и может занять до полугода и более.
- В критические периоды (первые недели, конец четверти) будьте особенно внимательны.
- Если возникают трудности — не стесняйтесь обращаться за помощью к педагогам, психологу, специалистам.

Ваша поддержка, терпение и любовь — главные условия успешной адаптации ребёнка к школе.

Желаем успехов!

Педагог – психолог: Соболева А.А.