

# Особенности периода адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в школе – один из наиболее ответственных и сложных моментов в жизни ребенка, как в физиологическом, так и в социально-психологическом плане. Это новые условия жизни и деятельности человека – это новые контакты, новые отношения, новые обязанности. Изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Наблюдения показывают, что обучение ребёнку с ОВЗ даётся за счёт высоких психологических затрат, таких, как повышенная тревожность, низкая самооценка, психосоматические заболевания и невротические симптомы и др. Возможны и неадекватные поведенческие реакции. Существует переломный момент, который ребенок проходит в процессе обучения в школе: это поступление в первый класс. Начало обучения очень напряженный период, прежде всего потому, что школа с первых же дней ставит перед учениками целый ряд задач, меняет режим дня, требует большой мобилизации сил ребенка. Поэтому адаптация к школе происходит не сразу, это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Сложность приспособления организма к новым условиям определяет необходимость тщательного учета всех факторов, которые способствуют быстрой адаптации и, наоборот, замедляющих ее.

## *Процесс адаптации связан:*

1. Адаптация к школе определяется:
  - принятием требований учителя;
  - принятием правил поведения;
  - отношением со сверстниками;
  - умением подчиниться новому режиму дня;
  - распорядку занятий.
2. Адаптация зависит от целенаправленного, требования учителем соблюдения правил и норм поведения. Ребенок должен знать, что от него требуется, его обязанности и права.
3. Адаптация проходит менее болезненно, если учить ребенка навыкам общения со сверстниками, умением работать вместе.
4. Адаптации способствует терпеливое, внимательное, доброжелательное отношение самого учителя к детям.

## *Иногда в период адаптации у детей наблюдается:*

- двигательное возбуждение или заторможенность
- жалобы на головные боли
- плохой сон
- снижение аппетита.

Так, индикатором трудности процесса адаптации к школе служат изменения в поведении детей. Это могут быть следующие проявления: заторможенность, депрессия, чувство страха, нежелание идти в школу.

***Основными показателями психологической адаптации ребенка к школе являются:***

- формирование адекватного поведения;
- установления контакта с учащимися, учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

### ***Практические рекомендации для родителей в период адаптации ребенка с ОВЗ к обучению в школе.***

1. Будьте ребенком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности.
2. Не торопите. Рассчитать время – ваша задача, и если плохо удастся, это не вина ребенка.
3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака, т.к. ему придется много поработать.
4. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов – у него впереди трудный день.
5. Встречайте ребенка после школы спокойно, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если хочет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте.
6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.
7. Если учитель сделал замечания, не торопитесь сразу же разбираться с ребенком, а постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем проходил без ребенка. Важно выслушать обе стороны и не торопиться с выводами.
8. После уроков необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил.
9. Не заставляйте делать все задания сразу, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «переменки», и лучше, если они будут подвижными.

10. Во время приготовления занятий, дайте возможность ребенку работать самому, а если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («Не волнуйся, все получится!», «Я тебе помогу!»), похвала (даже если не очень получается) – она необходима.

11. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете уделять время только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

12. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, а разногласия решайте без ребенка. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, почитайте литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

13. Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда заниматься сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель (сентябрь и половина октября), конец декабря (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, конец февраля - начало марта. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

14. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние.

15. Не забывайте, что даже «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть.

*Консультацию подготовила:  
педагог-психолог ГКОУ школы –  
интерната №2  
Ершова С.В.*