

Что такое адаптация?

Период привыкания к новым правилам, нагрузке и социуму. У детей с ООПТ он обычно длится 2–4 месяца и требует системной поддержки.

Признаки успешной адаптации:

- Идёт в школу без стойкого страха или слёз
- Соблюдает 2–3 простых правила класса
- Сохраняет сон, аппетит, интерес к играм
- Рассказывает о школе нейтрально или с позитивом

Тревожные сигналы (требуют внимания >2 недель):

- Отказ от посещения, соматические жалобы без медицинских причин
- Регресс бытовых навыков, агрессия или полная замкнутость
- Стойкие нарушения сна/аппетита, энурез

Как помочь ребёнку дома:

1. Режим дня: подъём, сборы, прогулка, отбой в одно время. Предсказуемость снижает тревогу.
 2. «Школьный ритуал»: обсуждайте день без допроса. Спрашивайте: «Что было интересным?», «С кем удалось поиграть?».
 3. Зона тишины: 30–40 мин после школы без гаджетов, кружков и дополнительных заданий.
 4. Визуальное расписание: картинки/схемы «Утро → Школа → Отдых → Сон» на уровне глаз ребёнка.
 5. Контакт с учителем: еженедельный короткий обмен наблюдениями, единые требования дома и в классе.
- Не сравнивайте с другими детьми. Успех измеряется личным прогрессом, а не нормативами.

Роль учителя в адаптации:

- Первые 2 недели: сниженная учебная нагрузка, игровые формы, частые физминутки (каждые 10–15 мин).
- Сенсорная разгрузка: «уголок отдыха», наушники от шума, тактильные предметы, возможность встать/пройтись.

- Чёткие правила: 3–5 простых норм, визуальные подсказки на парте/доске, положительное закрепление.
- Командная работа: учитель + психолог + дефектолог/логопед + тьютор + родители = единый план поддержки.
- Документирование: дневник наблюдений, фиксация динамики каждые 2 недели (не диагнозы, а факты).

Как работать с родителями:

- Регулярные встречи (раз в 2 недели, 10–15 мин)
 - Конкретные наблюдения: «Сегодня самостоятельно открыл тетрадь», а не «Ленивый/невнимательный»
 - Совместный подбор стратегий: что работает дома → адаптируем для класса
- Мониторинг адаптации (по неделям):
- 1–2 нед.: эмоциональное состояние, принятие правил, контакт со взрослым
 - 3–4 нед.: включённость в учебные действия, реакция на инструкцию
 - Месяц 2: самостоятельность в простых задачах, переносимость изменений в режиме

5 правил поддержки ребёнка с ООП в сентябре

1. Говорите о школе как о безопасном месте. Избегайте угроз («Не будешь учиться — останешься без...»).
2. Давайте выбор там, где можно: «Какую ручку возьмёшь?», «Сначала математику или чтение?».
3. Хвалите за усилие, а не только за результат. «Пы старался 10 минут — это важно».
4. Не перегружайте кружками и репетиторами в первый месяц. Организм адаптируется к базовой нагрузке.
5. Будьте на одной стороне с учителем. Партнёрство, а не контроль, даёт стабильный результат.

Если адаптация затягивается >6 недель без динамики, запросите внеочередное заседание ППК школы или консультацию ПМПК.

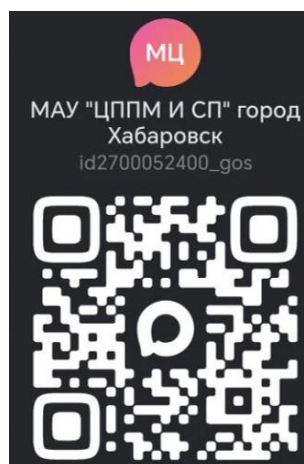
*ЧЕК-ЛИСТ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ***

Знает своё место, шкафчик, туалет, выход

Выполняет 2–3 инструкции без повторения

Не плачет при расставании с родителем

Имеет «якорь спокойствия» (карточка, дыхание, игрушка)



АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ В ПЕРВОМ КЛАССЕ

