

Эмоциональная поддержка ребёнка в начале учебного года

памятка для родителей



Начало учебного года - это перестройка режима, новые требования, новые люди и новые тревоги. Для ребёнка с ограниченными возможностями здоровья каждый из этих факторов ощущается острее - привыкание к изменившейся обстановке требует больше времени и энергии, а родитель в этот период, не просто наблюдатель, а главный ориентир, который помогает эту обстановку «пережить». Не ждите, что ребёнок включится в ритм за неделю. Адаптация у детей с ОВЗ может растянуться от месяца до полутора - и это не отклонение, а норма.

Какие шаги можно предпринять родителям в этот непростой период:

- ✓ *Снижаем неопределённость.* Дети с ОВЗ часто тревожатся, а некоторые остро реагируют из-за непредсказуемости. Чем больше ребёнок знает заранее - тем меньше поводов для страха.
- ✓ *Познакомьте с педагогами до начала занятий.* Короткая встреча или даже видеозвонок с учителем, тьютором или ассистентом снимает часть тревоги: у ребёнка появляется знакомое лицо.
- ✓ *Сделайте визуальное расписание.* Для детей, которым трудно удерживать словесные инструкции (с РАС, интеллектуальными нарушениями, задержкой развития), карточки с картинками «что будем делать на занятиях», работают лучше разговоров. Расписание можно повесить на видном месте.
- ✓ *Сдвиньте режим дня заранее.* Начните будить и укладывать ребенка по учебному расписанию за 7 - 10 дней до начала занятий. Резкая смена режима - лишний стресс для ребенка. В первые недели не увеличивайте нагрузку.

- ✓ *Не меняйте привычные ритуалы*, то что ребёнок любит и контролирует должно оставаться неизменным. Это опора, на которую он держится, когда всё остальное меняется.
- ✓ *Не добавляйте новые задачи* в начале учебного года или делайте это постепенно. Новые занятия, кружки, реабилитационные процедуры лучше немного отложить. Один серьёзный адаптационный процесс за раз.

В начале года у детей с ОВЗ часто обостряются поведенческие особенности: нарастает возбудимость, появляются истерики, может вернуться то, что уже было преодолено (энурез, тики, эхолалия, отказ от еды). Это не регресс, а адаптационный ответ организма на перегрузку. Дайте ребёнку время и место, возможность полежать, минимум вопросов.

Родителям следует учитывать, что ребёнок с ОВЗ тонко считывает состояние взрослого. Ваша тревога усиливает его тревогу. Если вы сами на пределе, то сначала выдохните, успокойтесь, а потом реагируйте. Для лучшего контроля за ситуацией ведите короткий дневник: что волновало ребенка, что стало поводом, что успокоило, сколько времени понадобилось. Через две-три недели начнёт проявляться определенная модель поведения, и вы сможете действовать на опережение.

Помните: адаптация может длиться у каждого ребенка по-разному. Не торопите его и не сравнивайте с другими. Если что-то идёт не так - это повод скорректировать подход, а не повод для обвинений. Не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам (педагогам, психологу, соцработнику школы), если у вас или у ребенка возникают проблемы, так вы быстрее сможете помочь себе и ребенку.