

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

Подготовка к школе: здоровье и адаптация глухих детей

Как сохранить физическую и психологическую устойчивость в период перемен

Особенности адаптации глухих детей к школе

Переход в школу — значимый этап, который требует от ребёнка новых навыков, большей самостоятельности и устойчивости к изменениям. Для глухих детей адаптация может быть сложнее из-за особенностей коммуникации, восприятия информации и повышенной утомляемости.

Основные трудности, которые могут возникнуть:

- повышенная тревожность из-за смены привычной среды;
- сложности в установлении контакта с новыми взрослыми и детьми;
- необходимость адаптироваться к новому режиму и учебной нагрузке;
- возможные трудности в понимании инструкций, если они не сопровождаются визуальной поддержкой.

Что важно учитывать родителям

1. Эмоциональная готовность

- Обсуждайте с ребёнком будущие изменения заранее.
- Используйте жестовый язык, картинки, карточки, фото школы.
- Формируйте позитивный образ школы: «там интересно», «там новые друзья».
- Учите ребёнка выражать эмоции доступным способом: жестами, пиктограммами, мимикой.

2. Коммуникативная поддержка

- Уточните, какой формат общения будет использоваться в школе: жестовый язык, дактиль, устная речь, смешанная форма.
- Поддерживайте те же способы общения дома.
- Развивайте словарь жестов и визуальных символов, необходимых для школьной жизни (урок, тетрадь, учитель, перемена и др.).

3. Физическое здоровье

- Регулярно посещайте специалистов (сурдолог, ЛОР, педиатр).
- Следите за состоянием слуховых аппаратов или кохлеарных имплантов.
- Формируйте режим дня, приближённый к школьному.
- Укрепляйте иммунитет: прогулки, сон, питание, умеренная физическая активность.

4. Навыки самостоятельности

- Умение одеваться, собирать вещи, пользоваться туалетом, убирать за собой.
- Навык следовать визуальным инструкциям.
- Умение обращаться за помощью жестом или карточкой.

Как помочь ребёнку адаптироваться: ключевые шаги

1. Постепенно знакомьте со школой. Покажите ребёнку здание, класс, учителя и используйте фото и жесты, чтобы снизить тревожность.
2. Отрабатывайте школьный режим. Постепенно вводите время подъёма, приёма пищи и занятий, чтобы организм привык к новому ритму.
3. Развивайте визуальную грамотность. Используйте карточки, пиктограммы и расписания, чтобы ребёнок научился ориентироваться в заданиях и последовательности действий.
4. Тренируйте навыки общения. Закрепляйте жесты и фразы, необходимые для просьб, вопросов и выражения эмоций в школьной среде.
5. Формируйте устойчивость к стрессу. Учите ребёнка простым способам успокоения: дыхание, жест «стоп», обращение к взрослому.
6. Поддерживайте уверенность. Хвалите за маленькие успехи, подчеркивайте сильные стороны и создавайте ситуацию успеха.

Как сохранить психологическую устойчивость ребёнка

- Снижайте нагрузку в первые недели после начала обучения.
- Обеспечьте стабильность дома: спокойная атмосфера, предсказуемость.
- Используйте визуальные расписания, чтобы ребёнок понимал, что его ждёт.
- Поддерживайте эмоциональный контакт: обнимайте, улыбайтесь, используйте жесты поддержки.
- Обсуждайте школьные события ежедневно, помогая ребёнку осмыслить переживания.

Рекомендации для родителей глухих детей

- Уточните у школы, есть ли сурдопедагог, тьютор или ассистент.
- Поддерживайте связь с учителем, чтобы понимать, как проходит адаптация.
- Обеспечьте ребёнка всем необходимым: визуальные подсказки, тетради, удобные принадлежности.
- Следите за признаками переутомления: раздражительность, отказ от общения, снижение интереса.
- Помните, что адаптация — процесс постепенный, и каждому ребёнку нужно своё время.

Итог

Успешная подготовка к школе — это совместная работа родителей, педагогов и специалистов. Глухому ребёнку особенно важны **визуальная поддержка, эмоциональная стабильность, последовательность действий и понимание со стороны взрослых.**