

**Материалы практического семинара для родителей по теме
«Особенности адаптации младших школьников с НОДА
к обучению в школе»**

Дата проведения: октябрь 2026 года

Семинар рассчитан на 2–2,5 часа и построен в интерактивном ключе.

Цель: Снизить тревожность родителей, сформировать реалистичные ожидания от школьного обучения и создать «дорожную карту» адаптации ребенка с НОДА.

Задачи:

1. Объяснить специфику адаптации ребенка с НОДА (не только физической, но и эмоциональной, социальной).
2. Научить распознавать признаки дезадаптации.
3. Сформировать навыки взаимодействия со школой и учителем.
4. Дать практические инструменты работы с ребенком с НОДА дома (режим, подготовка уроков, эмоциональная поддержка).

Структура семинара

1. Вводная часть (15 мин)

- Приветствие
- **Упражнение «Чемодан ожиданий»:**
Родители записывают на стикерах свои главные страхи и ожидания от учебы ребенка. Ведущий группирует их на доске (быт, учеба, общение, здоровье).
- **Ключевой тезис:** Адаптация при НОДА — это не «привыкание», а построение новой системы жизни, где физические ограничения не мешают учиться.

2. Теоретический блок «Что такое адаптация при НОДА?» (20 мин)

Ведущий объясняет на схемах и примерах:

- Отличие адаптации ребенка с НОДА от нормотипичного:
 - Утомляемость × 3 (компенсация движений).
 - Трудности письма (спастика, дипраксия).
 - Организация рабочего места.

- «Невидимые» зоны: сенсорная перегрузка, социальная тревожность, страх показаться «другим».

3. Практический блок №1.

«Школа: как договориться и оборудовать» (30 мин)

Работа в парах + чек-лист.

- **Мозговой штурм:** «Идеальное место за партой для ребенка с НОДА — какое оно?»
(Ответы: доступ к пандусу/лифту, парта с регулировкой, место у окна/прохода, индивидуальный вариант).
- **Разбор кейсов:**
 - Ребенок на коляске не может быстро переходить из кабинета в столовую.
 - Тремор рук — не успевает писать за классом.
 - Нужно 5 минут разминки среди урока.
- **Чек-лист «Что предложить школе»:**
 - Индивидуальный график (щадящий режим).
 - Ассистент/тьютор .
 - Альтернативные формы письма (печать, устные ответы, диктофон).
 - Место для отдыха в сенсорной комнате.

4. Практический блок №2.

«Домашний тыл: режим, уроки, эмоции» (30 мин)

Работа с карточками + техника «Я-сообщение».

- **Упражнение «Мой идеальный вечер после школы»:**
Родители рисуют временную ленту от 14:00 до 21:00. Ведущий подсвечивает ошибки:
 - Недопустимо: сразу садиться за уроки без перерыва и массажа.
 - Обязательно: смена деятельности, ортопедическая разгрузка.
- **Алгоритм выполнения домашнего задания с ребенком с НОДА:**
 - Разбивка на 5-минутные отрезки.
 - Физминутка между заданиями (мелкая моторика + дыхание).
 - Использование утяжелителей (манжеты, жилет) для стабилизации позы (по назначению врача).

- **Ролевая игра «Я устал, я не могу»**

Родители играют ребенка, который отказывается делать уроки.

Ведущий показывает техники:

- Описание чувств («Я вижу, твои руки не слушаются»).
- Переключение через игру («А давай писать букву в воздухе локтем?»).

5. Кофе-брейк + неформальное общение (15 мин)

- Возможность задать индивидуальные вопросы ведущему.
- Выставка вспомогательных средств (наклонная доска, специальные ручки-треугольники, клавиатура с крупными кнопками).

6. Практический блок №3.

«Кризисные ситуации: когда бить тревогу» (20 мин)

Метод «Дерево решений».

- Родители получают карточки с симптомами дезадаптации (энурез, тики, агрессия, отказ от еды в школе, резкое усиление спастики).
- Задача: разложить их на три ветки:
 1. Норма (в пределах адаптации).
 2. Тревожный звоночек (наблюдать неделю).
 3. Срочно к психологу/неврологу.
- **Вывод:** Родитель не обязан «терпеть» — изменение поведения ребенка с НОДА всегда имеет причину (боль, страх, перегрузка).

7. Заключительная часть. «Дорожная карта первой четверти» (10 мин)

- Каждый родитель составляет свой индивидуальный план на 1 сентября — конец октября (даты, кому звонить, что купить, какие документы собрать).
- **Рефлексия «Ладонь»:**

На контуре ладони родители пишут:

 - Большой палец — что было главным.
 - Указательный — на что обратить внимание завтра.
 - Средний — что не понравилось.
 - Безымянный — кому из специалистов скажу спасибо.
 - Мизинец — что заберу в повседневность.

8. Анкетирование и раздача материалов (5 мин)

- Анонимная обратная связь (очень важно для коррекции семинара).
- Памятки:

- «10 фраз для поддержки ребенка с НОДА в школе».
- «Приложение для родителей: как мониторить усталость по глазам и осанке».
- QR-код на чат поддержки для обмена опытом.

Теоретический блок семинара «Особенности адаптации младших школьников с НОДА»

1. Категория детей с НОДА: неоднородность и масштаб проблемы

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) — это одна из наиболее сложных для организации обучения групп. Около 89% детей с НОДА имеют детский церебральный паралич (ДЦП) и сходные заболевания, обусловленные органическим поражением центральной и/или периферической нервной системы .

Важнейшая характеристика группы — полиморфность (разнородность).

Двигательные нарушения могут сочетаться с:

- нарушениями интеллекта разной степени выраженности,
- речевыми расстройствами,
- сенсорными нарушениями (зрения, слуха),
- нарушениями эмоционально-волевой сферы .

Для родителей это означает: не существует двух одинаковых детей с НОДА. То, что подходит одному ребенку, может не подойти другому. Адаптация всегда индивидуальна.

2. Что такое «особые образовательные потребности» (ООП) ребенка с НОДА?

Особые образовательные потребности — это не «особенности характера», а объективные условия, необходимые ребенку для успешного обучения . Они делятся на несколько групп :

Группа ООП

Конкретные потребности

Пространственно-средовые

Безбарьерная архитектура (пандусы, широкие дверные проемы, лифт), специальная мебель, доступ к санитарной комнате

Группа ООП	Конкретные потребности
Организационные	Индивидуальный учебный план, щадящий режим, смена видов деятельности, дополнительные каникулы
Методические	Адаптированные методы обучения, альтернативные формы письма (печать, устные ответы), использование ИКТ
Коммуникативные	Средства альтернативной и дополнительной коммуникации (АДК), при необходимости — тьюторское сопровождение
Коррекционные	Логопедическая помощь, психологическая поддержка, занятия с дефектологом, ЛФК
Медицинские	Соблюдение ортопедического режима, возможность проведения реабилитационных процедур в режиме дня

3. Структура дефекта: почему двигательные нарушения влияют на всё?

При НОДА двигательный дефект является **первичным**, но он неизбежно порождает **вторичные нарушения**:

Первичное нарушение (поражение двигательных центров мозга)



Вторичные нарушения:

- ограничение предметно-практической деятельности
- снижение объема сенсорной информации
- нарушение зрительно-моторной координации



Третичные нарушения:

- задержка развития познавательных процессов
- недостаточность пространственных представлений
- социальная депривация, трудности коммуникации

Конкретные проявления у младшего школьника:

- **Повышенная истощаемость психических процессов** (синдром «раздражительной слабости»): ребенок быстро устает, становится

капризным, плаксивым, не способен к длительному интеллектуальному напряжению.

- **Сниженная работоспособность** — даже при сохранном интеллекте ребенок может работать продуктивно не более 10–15 минут подряд.
- **Трудности пространственной ориентировки** — путает «лево» и «право», плохо запоминает расположение предметов, с трудом осваивает схему собственного тела.
- **Недостаточность предметного восприятия** — трудности в узнавании предметов на ощупь, в целостном восприятии объектов.

Последствия для учебной деятельности:

- Письмо требует огромных усилий (спастика, тремор, дискоординация).
- Чтение затруднено из-за нарушений глазодвигательных функций.
- Математика сложна из-за несформированности пространственных представлений.

4. Современные подходы к обучению детей с НОДА

Научно-педагогическая база обучения детей с НОДА основывается на нескольких ключевых подходах:

4.1. Дифференцированный подход

Учитывает неоднородность детей с НОДА по возможностям освоения содержания образования. ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ предусматривает **четыре варианта адаптированных программ** (варианты 6.1–6.4) — от полного включения в массовый класс до индивидуального обучения на дому .

4.2. Деятельностный подход

Развитие личности ребенка с НОДА определяется **характером организации доступной ему деятельности** (предметно-практической и учебной). Задача школы и семьи — не просто «передать знания», а создать условия, в которых ребенок сможет действовать самостоятельно (пусть и с помощью).

4.3. Комплексный подход

Обучение невозможно без одновременной **лечебно-восстановительной и коррекционной работы**. Каждый ребенок с НОДА должен:

- периодически проходить курсы лечения в специализированных центрах,
- получать логопедическую и психологическую помощь,

- заниматься ЛФК в соответствии с индивидуальной программой .

4.4. Уровневый подход к созданию специальных условий

Современные исследования (Абкович А.Я., Левченко И.Ю., 2025)

выделяют **три уровня** организации специальных условий в школе :

Уровень	Для каких детей	Что включает
Базовый	Легкие двигательные нарушения, сохраннный интеллект	Доступная среда, адаптация методов, консультации специалистов
Расширенный	Умеренные двигательные нарушения, возможны сопутствующие нарушения	Тьютор, индивидуальный график, регулярные коррекционные занятия
Оптимальный	Тяжелые множественные нарушения	Ассистент, адаптированная программа, использование АДК, возможно обучение на дому с дистанционными технологиями

5. Вариативность образовательных маршрутов

Родителям важно знать: закон предоставляет выбор. Ребенок с НОДА может обучаться :

1. **В общеобразовательной школе (инклюзивно)** — при наличии специальных условий и готовности школы.
2. **В ресурсном классе** — при школе создан класс для детей с ОВЗ, где они учатся часть предметов отдельно, часть — в общем потоке.
3. **В общеобразовательной школе, которая реализует только адаптированные основные общеобразовательные программы** — для детей со схожими нарушениями, где создана максимально адаптированная среда.

4. **На дому** — с использованием дистанционных технологий (особенно актуально при тяжелых двигательных нарушениях).

Важно: решение принимается **совместно** родителями, психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК) и школой.

6. Адаптация как многомерный процесс

Адаптация ребенка с НОДА к школе включает три взаимосвязанных измерения:

1. Физиологическая адаптация

- Привыкание к новому режиму дня и нагрузкам.
- Учет повышенной утомляемости (запас прочности ребенка с НОДА значительно ниже).
- Соблюдение ортопедического режима (смена позы каждые 20–25 минут) .

2. Психологическая адаптация

- Принятие новой социальной роли («ученик»).
- Совладание с тревогой, страхом неудачи, ощущением «быть не таким, как все».
- Формирование учебной мотивации (часто снижена из-за предыдущего негативного опыта).

3. Социальная адаптация

- Выстраивание отношений с одноклассниками.
- Освоение правил и норм школьной жизни.
- Формирование адекватной самооценки в учебной деятельности.

Нормативные сроки адаптации для детей с НОДА — от 2–3 месяцев до полугода (у нормотипичных детей — 1–2 месяца). Замедленный темп — не отклонение, а особенность.

7. Факторы, влияющие на успешность адаптации (по данным исследований)

Исследование 842 детей с НОДА и мониторинг 319 образовательных организаций выявили ключевые факторы успеха :

Фактор	Влияние на адаптацию
Наличие тьютора/ассистента	Снижает тревожность, повышает

Фактор	Влияние на адаптацию
	самостоятельность
Соблюдение ортопедического режима	Уменьшает утомляемость, снижает риск прогрессирования нарушений
Сотрудничество семьи и школы	Прямая корреляция с успеваемостью и психологическим комфортом
Раннее начало коррекции	Чем раньше — тем меньше вторичных нарушений
Адаптированное рабочее место	Влияет на качество письма и общую выносливость
Отношение одноклассников	Ключевой фактор социальной адаптации

8. Родительская позиция: от «спасения» к «сотрудничеству»

Важный теоретический тезис для обсуждения: **оптимальная родительская позиция при адаптации ребенка с НОДА — позиция «компетентного партнера»**.

Что это означает:

- Родитель не берет всю ответственность на себя («я сама все организую, только не мешайте»).
- Родитель не перекладывает ответственность полностью на школу («вы обязаны, вот и делайте»).
- Родитель **выступает экспертом по своему ребенку**, а школа — экспертом в образовании. Их взаимодействие — основа успеха.

Зона ответственности школы по закону:

- Создание специальных условий (архитектурных, кадровых, методических).
- Разработка и реализация адаптированной программы.
- Обеспечение коррекционной помощи.

Зона ответственности родителей:

- Предоставление полной информации о ребенке (медицинские диагнозы, рекомендации).
 - Выполнение рекомендаций специалистов дома (режим, упражнения, поддержка).
 - Контроль и своевременная обратная связь школе.
-

Итоговый тезис:

«Адаптация ребенка с НОДА — это не проблема, которую нужно решить. Это процесс, который нужно сопровождать. И в этом процессе вы, родители, — главные эксперты. Наша задача — дать вам знания и инструменты, чтобы вы могли эффективно взаимодействовать со школой и поддерживать своего ребенка» .