

**Дети с ОВЗ в ОО: как выстроить работу с родителями, педагогами и учащимися / воспитанниками**

**Чек-лист психологических рекомендаций по работе с родителями**

- Устанавливайте профессиональный содержательный контакт. Говорите по делу и только из профессиональной роли. Проводите активный расспрос о ребенке, когда знакомитесь с семьей. Спрашивайте, к чему надо быть готовым, что помогает родителям преодолевать проблемное поведение ребенка.
- Твердо проговаривайте, что инклюзия - это равные права и равные обязанности. Инклюзия - это учет особых образовательных потребностей ребенка, а не вседозволенность.
- Не давайте обещаний, в выполнении которых сомневаетесь, и не показываете ложные эмоции - то, что не испытываете на самом деле.
- Приглашайте родителей на открытые занятия, чтобы они видели своих детей в образовательном процессе.
- Давайте рекомендации, что конкретно, для чего и в какие сроки вы советуете семье развивать, тренировать у ребенка.
- Говорите правду. Не скрывайте затруднения или вопросы. Называйте вещи своими именами. Вопиющие случаи в письменном виде доводите до сведения администрации ОО. Не делайте вид, что учебный прогресс или социальные либо познавательные навыки ребенка лучше, чем на самом деле. Иначе это обернется ловушкой для вас.
- Если у вас происходит напряженный, конфликтный разговор с родителями ребенка, используйте психологические приемы снижения напряжения в разговоре:
  - используйте нейтрализацию: приведите родителя в кабинет с другим уровнем освещенности (или включите либо выключите свет), откройте или закройте окно, громко подвиньте стул или уроните ручку на парту -

сенсорные сигналы (свет, воздух, звук) переключают внимание оппонента и помогают снизить напряженность

- если трудно сдерживать эмоции, а надо, представьте, что у вас на затылке есть еще одно лицо и оно всю гримасничает и выражает ваши настоящие чувства - это помогает сохранить нейтральное выражение лица

- хотя бы 2 минуты послушайте, не перебивая, можете записывать на листочек претензии или пожелания родителей. Если не хотите записывать, сосредоточьте взгляд на бровях и переносице оппонента. Сидите или стойте ровно, ногами чувствуйте опору на пол, старайтесь глубоко дышать

- задавайте вопросы по существу: какой помощи или реакции ожидают от вас родители. Если они простят невозможного или вредного для ребенка, сразу говорите, что такой вариант реализован не будет

- повторите вслух то, что родитель считает проблемой и его пожелания, сформулируйте задачу на ближайшие 3 - 4 дня, настраивайте на поиск решений.

- **Что не надо делать:** не давайте глобальную негативную оценку родителю; не воспитывайте родителя; не обманывайте; не пытайтесь понравиться.

**Чек-лист психологических рекомендаций по работе с учащимися /  
воспитанниками**

- Учитывайте, что куда обращается внимание, туда приходит энергия. Озвучивайте то, что хотите закрепить: правила, хорошие поступки, сильные стороны.
- Управляйте занятостью детей, чтобы налаживать дисциплину. Чаще чередуйте виды деятельности. Побуждайте к полезной активности.
- Если у детей нарастает нервность, непослушание, проведите физминутку, отправьте детей попить воды, проветрите помещение.
- Реагируйте на проблемное поведение детей по правилам «горячей плиты»: как и горячая плита, реагируйте на неправильное поведение немедленно, сильно с первого раза, последовательно, справедливо.
- Помните, что ребенок может держать в голове столько правил о выполнении какой-либо деятельности, сколько ему полных лет. Количество правил для ребенка с ОВЗ должно соответствовать его психологическому возрасту.
- Используйте прием «правило вместо критики»: в ответ на неверное поведение твердо, четко, быстро напомните правило («говорим спокойно», «толкаться нельзя»)
- Если ребенок в слезах или в гневе, спросите о ситуации: «Это большая проблема, средняя или маленькая?», выслушайте ответ, признайте чувство, напомните правило.
- Сразу пресекайте проявления агрессии между детьми. Не ждите большой неприятности, реагируйте сразу. Избегайте контрастного выделения ребенка с ОВЗ из среды. То есть, одинаково требуйте соблюдения правил и полезной занятости от всех детей.
- Помните, что подружиться через силу невозможно. Но придерживаться правил поведения возможно. Не принуждайте дружить, а следите за правилами.

- Давайте детям позитивную обратную связь об их взаимодействии: произносите, что хорошего вы заметили, и никого не сравнивайте между собой, даже в положительном ключе.
- В детском коллективе вводите и придерживайтесь главных правил взаимодействия:
  - школа (садик) - для развития. Надо заниматься делом.
  - обижать другого человека нельзя.
  - шутка - это когда всем смешно, а если кому-то обидно, это не шутка, а издевательство.
  - каждый должен следить за своим поведением, а не за поведением другого человека.
  - поступай с другими так, как хочешь чтобы поступали с тобой.
  - можешь помочь другому - помоги.
  - узнал, что кого-то обижают - скажи взрослому, кому доверяешь.
  - будь хорошим человеком.
- **Что не надо делать:** не давайте оценок личности ребенка, не противопоставляйте его остальным, не давайте ему просто отсиживаться. Не уделяйте недостаткам больше времени, чем достижениям.

**Чек-лист психологических рекомендаций педагогам по профилактике выгорания и пополнению психологических ресурсов**

- Выгорание - показатель перерасхода сил, психологический кредит: отдавали больше ресурсов, чем получали в ответ. Это сигнал, что надо срочно позаботиться о себе. Помните, что заботиться о себе - нормально, правильно и необходимо.
- Нормализуйте питание и сон. Не ешьте на бегу, не перекусывайте, а спокойно и полноценно принимайте пищу. Не работайте во время еды. Поддерживайте водный баланс - пейте воду (взрослый человек расходует в день 2 - 3 л воды). Ходите пешком в комфортном вам темпе. Иногда замедляйтесь в выполнении простых дел: неторопливо попейте чаю, сходите в магазин. Помните, что физическая нагрузка - отдых для мозга, старайтесь двигаться.
- Не общайтесь по работе в нерабочее время. Строго установите время своих ответов в родительских и рабочих чатах, следуйте ему. Не будьте постоянно доступны для общения.
- Если вас захватили негативные эмоции, используйте прием «Скорая помощь». Поставьте таймер на 90 секунд. Сядьте удобно. Поставьте обе ноги на пол. Положите руки на колени. Закройте глаза или смотрите на колени. Вспомните о том событии, которые вызывает негативные эмоции. Сосредоточьтесь на мыслях о нем. Легко похлопывайте себя попеременно по обоим коленям, сохраняя частый ритм. Делайте так, пока не прозвучит таймер. Остановитесь и глубоко вздохните. Созерцайте свои чувства - изменились ли. Повторите похлопывания. Вспомните мысли, которые были о неприятном событии до упражнения. Какие мысли сейчас? Позвольте им течь свободно, проговорите их вслух.
- Если вы теряете мотивацию, ничего не хочется, используйте арт-прием, помогающий психике на бессознательном уровне вернуть энергию. Возьмите бумажную салфетку. Не разрывая ее, сделайте из

нее семечко любого растения. Представьте, что это за семечко. Аккуратно разверните салфетку и из нее же сделайте росток, тоже представьте, что это за росток. Разверните росток и аналогичным образом сделайте цветок, а потом плод.

- Восстанавливайте силы, делайте паузы, не приносите работу домой, старайтесь чаще отдыхать и заниматься любимыми делами. Используйте «подзаправки» - приятные для вас дела. Делайте перерывы и обеспечьте себе ежедневные «неприкосновенные ресурсы»: время, забота только о себе, занятие для себя, даже пища.
- Стресс больше затрагивает физиологию, выгорание - личность. И то, и другое возникает, когда требования превышают возможности и когда стоит запрет на передышки. Поэтому оздоравливайте образ жизни, легализуйте для себя передышки, прислушивайтесь к себе, старайтесь выполнять свои желания и - оздоровление образа повседневной жизни, легализация передышек и поддержка признавать свои чувства.
- **Что не надо делать:** не заставляйте себя постоянно делать только то, что нужно другим; не забывайте о заботе о себе; не игнорируйте физический и психологический упадок сил.