**Приложение 4**

**Содержание разделов.**

Раздел 1. «Повышение информативности родителей детей с ОВЗ и инвалидностью, улучшение их эмоционального состояния».

Раздел 2. «Развитие ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья и инвалидность».

Раздел 3. «Повышение инклюзивной компетенции родителей в вопросах профессионального самоопределения детей с ОВЗ и инвалидностью».

Темы занятий подбирались специалистами на основе выявленных во время анкетирования индивидуальных потребностей и особенностей родителей. В зависимости от этого одни темы приобретали большее значение, другие – меньшее, подбирались наиболее приемлемые методы и упражнения для отреагирования эмоций и оказания ресурсной поддержки родителям.

**Содержание первого раздела «Повышение информативности родителей детей с ОВЗ и инвалидностью, улучшение их эмоционального состояния»** включает встречи родителей с педагогом-психологом и направлено на преодоление состояния социальной изоляции семей с детьми-инвалидами, открытое обсуждение волнующих родителей проблем и ситуаций, формирование у родителей навыков снятия психоэмоционального напряжения, поиск ресурсов и внутренних опор.

Так, например, предлагаемая тема «Семья ребенка с ОВЗ и инвалидностью. Мифы, предрассудки, стереотипы» рассматривает специфику отношений общества и семьи ребенка с инвалидностью через формирование мифов и стереотипов. Также данная тема актуализирует проблему внутренней стигматизации семьи, формирующей у самих родителей и родственников негативное восприятие себя и ребенка. Работа с мифами, практические задания, разбор ситуаций развивают социальные навыки родителей и помогают выработать алгоритм поведения в той или иной ситуации, связанной с необходимостью взаимодействовать с мифологизацией общества.

Большое внимание уделяется формированию воспитательного потенциала семьи, предотвращению отчужденности как между родителями и детьми, так и внутри супружеской пары. Не случайно в первый раздел включена тема «Особенности воспитания ребенка с ОВЗ и инвалидностью. Изменения родителей и семьи», которая направлена на анализ сформированного негативного сценария в семье с ребенком с ОВЗ и инвалидностью и направлениях преодоления данного сценария, формирование конструктивных взаимоотношений внутри семьи. С этой целью в ходе занятия родители знакомятся с негативными сценариями, с использованием метода мозгового штурма предлагают пути преодоления данного сценария. Для восстановления эмоционального равновесия родителей используется методика «Выдох», направленная на разрядку гнева, горя, обиды и вины.

Включение темы «Выгорание, тревожность, депрессивные состояния у родителей. Способы борьбы с ними» вызвано необходимостью развития у родителей навыков самовосстановления и самопомощи. Родители узнают в ходе занятия о причинах, признаках эмоционального выгорания, знакомятся с методами преодоления выгорания и депрессии. Каждому родителю выдается чек-лист по самопомощи, часть которого участники заполняют на занятии, часть – дома: таким образом повышается мотивация родителей вносить изменения, касающиеся заботы о себе, в повседневную жизнь.

В работе с родителями педагогом-психологом активно использовались технологии арт-терапии (изотерапия «Поплавок», упражнение с использованием природных камней (литотерапия) «Какой я?»), приемы и техники совладания со стрессом (релаксация «Место моей силы», «Взгляд из космоса», дыхательная техника «Выдох», кинезиологические упражнения («Поза Кука», «Крюки Деннисона»), приемы когнитивно-поведенческой терапии «Таблица заботы о себе». Каждая встреча в рамках данного раздела включает обязательный элемент медитации или релаксации. Так, медитации «Солнце», «Цветок», «Крылья» способствуют преодолению чувства сверхконтроля, а, следовательно, и чувства вины, помогают в распознавании личных границ ответственности. Выбор данных методов и технологий в работе с родителями обусловлен спецификой эмоционального состояния родителей детей с инвалидностью, бытовой ситуацией - большинство родителей круглосуточно находятся со своими особыми детьми, практически не имеют возможности посвятить время себе, что способствует эмоциональному выгоранию родителей.

Достижению целей программы способствовало также использование ресурсов Центра – комнаты психологической разгрузки с использованием проектора для реализации релаксационной части занятий.

**Содержание второго раздела «Развитие ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья и инвалидность»**

Содержание второго раздела «Развитие ребенка, имеющего ограниченные возможности здоровья и инвалидность» включает в себя встречи с учителем-логопедом по вопросам речевого развития ребенка. Как правило, дети, имеющие инвалидность, мало общаются, их речевой опыт ограничен, языковое средства несовершенны. Потребность в речевом взаимодействии удовлетворяется недостаточно. Разговорная речь бедна, малословна. Примитивность детских высказываний идет чаще всего от недостатка жизненного опыта. Поэтому на первой встрече с учителем-логопедом родителям была предложена тема: «Формирование коммуникативных навыков у детей с ОВЗ и инвалидностью через игру». Был показан комплекс игр и упражнений, направленных на развитие коммуникативных навыков детей с ограниченными возможностями здоровья. Ведь через игру происходит развитие всех основных психических процессов, способностей ребенка, волевых и нравственных качеств личности, формирование элементов социальной активности детей.

Большой интерес вызвала встреча на тему: «Теоретические основы логомассажа. Практические упражнения». Логопедический массаж назначается врачом-неврологом. Однако не у каждого есть возможность его посетить, поэтому легкие упражнения можно выполнять на дому самостоятельно. Родителям была показана техника проведения логомассажа в домашних условиях. Учителем-логопедом был сделан акцент на том, что перед проведением даже отдельных упражнений из комплекса гармонизирующего массажа, консультация врача-невролога обязательна.

Включение в раздел занятия учителя-дефектолога «Организация и проведение развивающих занятий в домашних условиях» вызвана необходимостью донести до родителей тот факт, что ребенок-инвалид не может познать окружающий мир теми способами, которыми так естественно пользуются его нормотипичные сверстники, к каждому ребенку необходимо подходить индивидуально, учитывать его интересы, предпочтения, особенности характера, уровень умственного и речевого развития, степень обучаемости. Смысл коррекционно-развивающих занятий дома – создание таких условий. Основной формой общения с ребенком-инвалидом должно являться паритетное, равноправное сотрудничество при стимуляции и поддержке детской самостоятельности и инициативы с целью обеспечить социально-личностное развитие ребенка. Взрослый должен удовлетворять потребность ребенка в признании его достижений (не искать огрехи и недостатки в рисунках, конструкциях, поделках, не привлекать внимание к неловким движениям и т.д.), формировать тем самым у него чувство уверенности в себе и гордости за достигнутые результаты.

Обращение к теме подготовки детей-инвалидов к школьному обучению вызвана многочисленными запросами родителей. Занятия по подготовке к школе с детьми-инвалидами – прежде всего, позитивное, доброжелательное, спокойное и помогающее общение в бытовых ситуациях, на прогулке, при взаимодействии со взрослыми и со сверстниками, на развивающих занятиях, в совместной игре и при чтении книг, в любых других видах деятельности. Только занятия, содержание которых адекватно определенным задачам, а виды деятельности и требования к детям соответствуют их возможностям, дадут удовлетворение и положительные эмоции, будут способствовать развитию. В ходе подготовки детей к школьному обучению важным является то, что в работе с каждым ребенком будут свои нюансы и особенности. С одним необходимо заниматься развитием речи, другого – учить элементарной концентрации внимания. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, возможности и предпочтения, сильные и слабые стороны развития. Безусловно, подготовка к школе – это и формирование личности ребенка, его способности управлять своим поведением и деятельностью, воспринимать, оценивать себя. Важно чуткое и внимательное, терпеливое, спокойное, доброжелательное отношение с дошкольниками при любых вариантах общения в ходе подготовки к школе.

Для того, чтобы правильно подготовить ребенка с инвалидностью к школьному обучению, родителям следует придерживаться некоторых общих рекомендаций:

1. Не ждать мгновенного результата. Развитие и подготовка к школе детей с инвалидностью – путь с остановками. Это остановки для накопления новых знаний, получения опыта разных видов деятельности, а также опыта общения и взаимодействия. Переход на новую ступеньку возможен только тогда, когда накоплен ресурс.

2. Не настаивать и не заставлять делать то, от чего ребенок отказывается. Заинтересовывать через игру!

3. Объяснять то, что требуется . Каждый раз, говоря «нет», предлагать альтернативу.

4. Учить справляться с негативными эмоциями, находить вместе с ребенком свой вариант выхода из сложной ситуации.

5. Предоставлять ребенку простые альтернативные варианты для выбора (деятельности, игры, одежды), не решать за него всё.

6. Не делать ничего за ребенка, делать вместе с ним. Не отталкивать, не отстраняться.

7. Поощрять, помогать ребенку учиться взаимодействовать со сверстниками, проигрывать ситуации общения, проговаривать речевые образцы знакомства, прощания, вступления в игру, просьбы.

8. Разговаривать с ребенком, спрашивать, отвечать на все вопросы, рассказывать, внимательно слушать.

9. Заботиться, поддерживать, внимательно наблюдать, уметь предвидеть проблемы, своевременно обращаться за помощью к специалистам (педагогам-психологам, учителям-логопедам, учителям-дефектологам, медицинским работникам).

**Включение в содержание программы третьего раздела** **«Повышение инклюзивной компетенции родителей в вопросах профессионального самоопределения детей с ОВЗ и инвалидностью»** обусловлено недостаточным уровнем психолого-педагогической и профориентационной компетентности родителей, воспитывающих детей с ОВЗ и инвалидностью. Как известно, решающим фактором при выборе профессии детей с ОВЗ становится влияние родителей. Однако, сами родители в связи с болезнью ребенка характеризуются высоким уровнем тревожности, консервативностью мышления, социальной робостью, заниженной самооценкой, измененным восприятием себя, ребенка и окружающих. Многие родители не имеют представлений о мире профессий для людей с ОВЗ; не знают профессиональные образовательные учреждения, где могут обучаться дети с ОВЗ; не проявляют интерес к личностному профессиональному развитию своих детей. Некоторые родители строят мифы относительно будущего своих детей, обсуждают с ними профессии, которые не доступны детям в связи с их особенностями. Отсюда, главная цель образовательно-просветительской работы с родителями в профориентационном направлении – сформировать представления о вариативных возможностях ребенка с ОВЗ в овладении профессионально-трудовыми навыками и доступной профессией, в соответствии с его психофизическим статусом и медицинскими противопоказаниями.

Данная тема вызывает у родителей детей с ОВЗ и инвалидностью особое внимание, так как каждый родитель особого ребенка заинтересован в социальной адаптации своего ребенка, получению им профессии и, впоследствии, относительно самостоятельной жизнедеятельности. Поэтому тема данного раздела «Профессиональное самоопределение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью: потребности, возможности, ресурсы» рассматривается в течение двух встреч. На первой встрече «Основные аспекты профессиональной ориентации детей с ОВЗ и инвалидностью» родители с педагогом-психологом обсуждают медицинские, психологические, социальные и другие возможности ребенка, а также требования различных профессий к соискателю. Вторая встреча «Особенности профессиональной ориентации детей с ОВЗ и инвалидностью. Возрастные факторы» обеспечивает информированность родителей относительно возрастных особенностей профессиональной подготовки детей, помогает родителям лучше ориентироваться по времени внедрения профессионального просвещения в воспитание ребенка с ОВЗ и инвалидностью. С целью расширения знаний родителей о возможностях получения профессионального образования детьми с ОВЗ и инвалидностью педагогом-психологом был предложен буклет «Рекомендации для родителей особых детей «#ПоддержкаРодителей». Буклет предназначен для образовательно-информационного использования, в нем тезисно представлены необходимые рекомендации по сопровождению ребенка в выборе профессионального самоопределения, QR коды и ссылки на образовательные учреждения СПО и вузов как Вологодской области, так и РФ.