Это универсальная **шпаргалка для учителя**, которую можно использовать как готовый чек-лист. В ней нет абстрактной теории, только конкретные алгоритмы действий на самые частые запросы.

Разделим рекомендации на **3 блока**: поведение (дисциплина), обучение (познавательная сфера) и экстренные ситуации.

Блок 1. Поведение и дисциплина (Запрос: "Не слушается, срывает уроки, агрессия")

Главное правило: Учитель управляет **обстановкой**, а не личностью ребенка.

1. Техника «Стоп-сигнал» (для прекращения острого момента)

- **Не кричите через класс.** Подойдите к парте, коснитесь плеча или постучите по парте.
- Используйте **«Я-сообщения»** вместо «Ты-обвинений»:
  - *Плохо:* «Ты опять орешь!»
  - *Хорошо:* «Мне трудно объяснять материал, когда шумно. Помоги мне, пожалуйста».
- Давайте **выбор без выбора** (иллюзия свободы):
  - Не: «Садись и пиши».
  - Да: «Ты начнешь с первого задания или с третьего?» / «Ты будешь работать один или в паре с Петей?»

2. Правило «Глаза в глаза» (для концентрации внимания)

- Если ребенок отвлекся, не делайте замечание на весь класс. Сделайте паузу в речи и посмотрите на него. Пауза часто работает лучше слов.
- Для гиперактивных: давайте короткие инструкции (**1-2 действия**). Не говорите «Собери портфель и сядь ровно», говорите «Возьми ручку» (дождались), «Открой тетрадь» (дождались).

3. Работа с агрессией (драки, крики)

- **Безопасность:** Сначала разведите детей в разные углы (физически).
- **Вербализация чувств:** «Я вижу, ты злишься. Ты имеешь право злиться, но драться в классе нельзя».
- **Альтернатива:** Дайте бумагу и разрешите порвать её или скомкать (это легальный выплеск энергии).

Блок 2. Обучение и неуспеваемость (Запрос: "Не запоминает, витает в облаках, делает всё медленно")

1. Для «неуспевающих» (выучу, но не могу применить)

- **Инструкция «Кусочками»:** Разбивайте любое задание на этапы.
  - *Вместо:* «Решите уравнение».
  - *Сделайте:* «1. Прочитай. 2. Запиши условие. 3. Посмотри на формулу. 4. Подставь цифры».
- **Опора на наглядность:** Не верьте, что ребенок «поймет на слух». Для 80% детей с трудностями нужна **картинка, схема, алгоритм** на доске/в тетради.

2. Для «медлительных» (инертные, флегматики)

- **Никогда не торопите фразой «Быстрее!»** — это вызывает ступор.
- Давайте время на **«включение»**: предупреждайте за 5 минут до начала работы («Через 5 минут начинаем писать»).
- Оценивайте не **скорость**, а **качество** исполнения (похвалите за каллиграфию или правильный ход мысли).

3. Для «отключающихся» (СДВГ и просто уставшие)

- **Смена позы:** Разрешите ребенку стоять рядом с партой во время ответа или письма (это насыщает мозг кислородом).
- **Fidget-игрушки:** Не запрещайте крутить ручку или прищепку в руках во время объяснения. Для таких детей **монотонное движение рук помогает слушать**.

Блок 3. Коммуникация «Учитель-Родитель» (Запрос: "Родители в защите, отрицают проблемы")

1. Правило «Сэндвич» (Позитив-Негатив-Позитив)

- Начиная разговор с родителем, **обязательно** скажите 2 положительные фразы о ребенке прежде чем сказать о проблеме.
  - *Пример:* «Маша очень старательная, у неё красивый почерк. Но меня беспокоит, что она стала пропускать буквы. Давайте вместе подумаем, как ей помочь, потому что в остальном она отличная помощница».

2. Уход от ярлыков

- Не вешайте диагнозов («У него СДВГ», «Она глупая»). Говорите о **поведении**: «Я замечаю, что ему сложно усидеть на месте» или «Ей требуется больше времени на переключение».

3. Альянс

- Используйте слово **«Мы»**. Не «Вы не занимаетесь», а «**Нам** нужно помочь ему выработать привычку проверять тетрадь».

Блок 4. Профилактика выгорания САМОГО УЧИТЕЛЯ

(Это важно: спокойный учитель — главное условие порядка)

1. **Техника «Тайм-аут»:** Если вы чувствуете, что закипаете, скажите классу: «Минута молчания. Я перевожу дыхание, вы собираетесь с мыслями».
2. **Снижение значимости:** Помните, что оценка в дневнике — это не оценка вашей личности как профессионала. Ребенок не делает уроки **НАЗЛО** вам, ему **сложно**.

3. **Фиксация на хорошем:** В конце каждого дня записывайте 3 вещи, которые у вас получились (даже мелочи). Это спасает от ощущения «пустого дня».

Экспресс-таблица действий в пиковых ситуациях

Ситуация	Что делать	Чего делать НЕЛЬЗЯ
Ребенок плачет / истерит	Вывести в коридор/спокойное место, дать воды, сказать: «Я рядом, поплачь, я подожду».	Стыдить («Прекрати!», «Как не стыдно!»), требовать немедленного ответа.
Отказывается работать («Не буду»)	Снизить порог: «Сделай только 1 строчку, а дальше посмотрим».	Вступать в торг или угрожать двойкой.
Постоянно отвлекает класс	Посадить ближе к учительскому столу, давать индивидуальные поручения (стереть с доски, полить цветы) для сброса энергии.	Усаживать в самый последний ряд («чтобы не мешал» — там он будет мешать еще больше).

Главная рекомендация психолога: *Если вы изменили подход к ребенку, а результат не появился через 2-3 недели — значит, проблема глубже (педагогическая запущенность или неврология). В этом случае ваш следующий шаг — не репетиторство, а направление к школьному психологу для диагностики.*