Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 24

имени генерала Н.Н. Раевского станицы Раевской

муниципального образования город Новороссийск

353983, г.Новороссийск, станица Раевская, ул.Красная, 40

тел./факс: 8(8617)27-01-38 e-mail: moysh24@mail.ru

дата: 19.04.2024 год

Родительский клуб по теме:

«Развитие эмоционально-волевой сферы у учеников с ОВЗ в домашних условиях»

выступающий

педагог-психолог: М.П. Кондратенко

**Развитие эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ.**

Все аспекты личностной сферы у детей с ОВЗ формируются замедленно и с большими отклонениями. Детям свойственно резко выраженное отставание в развитии эмоций, недифференцированность и нестабильность чувств, ограничение диапазона переживаний, крайний характер проявлений радости, огорчения, веселья.

Коррекция недостатков в эмоционально-волевой сфере у детей с ОВЗ практически всегда осуществляется двумя путями:

* формирование способности к волевым усилиям, произвольной регуляции поведения;
* преодоление негативных качеств формирующегося характера, предупреждение и устранение аффективных проявлений, отклонений в поведении

В процессе коррекции ЭВС важно научить ребенка с ОВЗ справляться со своими отрицательными эмоциями, так как малейшие неприятности или трудности могут вызвать в нем неадекватную реакцию, «эмоциональный взрыв». Кроме того, неумение выражать свои эмоции, не причиняя вреда другим, будет постоянно создавать конфликтные ситуации в жизни ребенка.

Поскольку ребенок с ОВЗ не знает, как справиться со своими эмоциями, а выражать свое несогласие или сердиться ему зачастую запрещено, у него появляется неосознанное желание вывести из равновесия тех, кто имеет над ним власть. Сладить с ребенком в этом случае очень тяжело, так как он начинает делать прямо противоположное тому, что от него хотят. Например, ребенок упрямится, оттягивает временя. Он не способен выполнить требуемое и хронически все забывает. Ребенок, которому не позволяют выразить свой гнев, пытается вызвать его в тех, кто предъявляет к нему нередко завышенные требования, либо что-то запрещает.

**Цель**: развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников с ОВЗ

**Задачи:**

1. Образовательная: дать представление о видах эмоциональных состояний и мимических способах их выражения и распознавании эмоции других людей.
2. Коррекционно-развивающая задача: гармонизировать и стабилизировать эмоциональное состояние, совершенствовать механизмы саморегуляции, развивать способность адекватного телесного выражения эмоций.
3. Воспитательная: воспитывать у школьников доброжелательность, эмпатию и умение работать в коллективе.

**Понятие об эмоциях и чувствах**

Если сказать о чувства и эмоциях кратко – это переживания индивида, его субъективное отношение к себе и окружающему его миру. Чувства и эмоции являются взаимосвязанными, но в тоже время различающимися явлениями эмоциональной сферы индивида.

**Чувство** - сложное и постоянное эмоциональное переживание личности, относительно устойчивое и длительное. Чувство включает в себя широкий спектр эмоций.

Переживания чувств свойственны исключительно людям, являются социально обусловленными. Чувство собственного достоинства, стыд и гордость способен переживать только человек.

**Эмоция** – это более простая, субъективная реакция индивида на внешние и внутренние раздражители, связанная с удовлетворением или неудовлетворением той или иной потребности. Эмоции в отличие от чувств кратковременны, переживаются человеком «здесь и сейчас».

Первичное впечатление носит всегда эмоциональный характер, являясь реакцией на какой-либо раздражитель.

**Виды эмоций**

Эмоции принято разделять на простые и сложные. К первым относятся эмоции, связанные с удовлетворением первичных потребностей. Ко второй группе относят те переживания, которые в процессе жизнедеятельности индивида, превратились в более сложные и связаны с осознанием, пониманием их значимости.

 Шесть основных эмоций — это:

**Счастье** — ментальное состояние, которое определяется ощущением радости, удовлетворения, удовольствия и благополучия.

**Грусть** — ментальное состояние, которое определяется ощущением разочарования, печали, безысходности и уныния.

**Страх** — эмоция, которая возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию человека.

**Отвращение** — эмоция, которая проявляется в ответ на неприятный запах, вкус, цвет или пейзаж.

**Злость** — сильная эмоция, которая появляется в ответ на внешние и внутренние раздражители.

**Удивление** — одна из самых быстропроходящих эмоций, которая возникает в ответ на что-то неожиданное.

 Формы проявления эмоциональных состояний:

1. Аффекты – сильные, кратковременные эмоциональные переживания индивида, возникшие неожиданно. Сопровождаются аффекты резкими, бесконтрольными изменениями сердечных ритмов, дыхания, нарушения функционирования секретных желез и т.д.
2. Стрессы – психологическое перенапряжение, реакция организма на неблагоприятное воздействие и нарушение эмоционального спокойствия человека.
3. Настроение – относительно длительное состояние, окрашивающее течение психических процессов в определенный период времени.
4. Страсть – устойчивое и доминирующее переживание, связанное со стремлением к объекту, которым может быть, как человек, так и предмет или идея. Это сложная эмоция, тесно связанная с волевыми качествами человека.

Эмоции, по своему влиянию на организм человека, разделяют на активные (стенические) и пассивные (астенические). Активные способны повысить жизнедеятельность, тогда как пассивные наоборот подавить жизненные процессы организма.

К стеническим относят положительные эмоции - восторг, радость и т.д. В момент переживания таких эмоций, у людей происходит расширение кровеносных сосудов, благодаря чему улучшается питание внутренних органов и мозга. Это в свою очередь способствует улучшению умственной и физической деятельности.

При астенических эмоциях (грусть, печаль и т.д.), происходят противоположные процессы. Сосуды сужаются, самочувствие ухудшается, может возникнуть одышка и озноб. Продуктивность в такие моменты падает и появляется апатия.

Затянувшиеся астенические эмоции способны тормозить все процессы, происходящие в человеческом организме. Чувства и эмоции влияют не только на психические процессы человека, но и на весь организм в целом.

Советы

1. В первую очередь, надо постоянно объяснять ребенку его чувства. Иногда он и сам не понимает, что ощущает. Задача взрослого – разложить по полочкам эмоции малыша.

2. Также родитель обязан разъяснить малышу, что тот задевает чувства других людей. Когда мы разобрались с тем, что чувствует сам ребенок, переходим к тому, что чувствуют окружающие.

3.    Надо научить ребенка говорить о своих эмоциях без стеснения, поощрять, стимулировать общение о внутреннем и наболевшем.

4. Научите ребенка выплескивать негативные эмоции, не нанося ущерба –  морального и материального. Отчасти, в этом и заключается эмоциональное развитие ребенка.

5. Никогда не проходите мимо расстроенного ребенка. Всегда спрашивайте, кто его обидел и что случилось – в детском саду, в школе, на спортивной площадке. Обсуждайте спорные вопросы, давайте советы и учите прощать вместо того, чтобы искать виноватых.

    Ничто так не помогает справиться с агрессией и разрешить внутренние проблемы, как искреннее участие неравнодушных близких.  Именно это может научить ребенка контролировать свои эмоции.

Несколько полезных упражнений:

- Дайте детям возможность принимать решения самостоятельно. Для ребенка хорошим упражнением станет выбор между двумя вариантами:

– Какой свитер ты хочешь надеть – голубой или черный?

Казалось бы, простое действие, а ребенок вынужден принять решение самостоятельно. Мозг заработал не в привычном ритме.

- Очень полезно определять небольшую сумму средств на карманные расходы. Удивительно, но количество трат на мороженое, наклейки, пирожки моментально становится меньше: появилось право выбора – «красивая жизнь» или новый ноутбук (телефон)в перспективе?

Научите ребенка глубокому дыханию. Например, когда он возбужден или рассержен, попросите его вместе с вами сделать десять глубоких вдохов и выдохов. Эффект вы заметите сразу: ребенок успокоится. Если сделать глубокое дыхание в стрессовых ситуациях навыком, то ребенок не будет «вестись» на эмоции, а сможет приводить мысли в порядок до того, как потеряет контроль над собой

- Тренируйте у ребенка навыки самопонимания. Разговаривайте с ним об его состоянии, если он чем-то огорчен или взволнован, вместе ищите ответы на вопросы, которые его волнуют. Не давайте готовых ответов, больше слушайте и рассуждайте: только так можно понять, что происходит с ребенком

- Развивайте эмпатию – умение сопереживать. Если вы вместе с сыном или дочкой будете наблюдать за другими людьми, он (она) поймет, почему они ведут себя по-разному, чем вызваны их эмоции. Психологи придают способности сопереживать, проникаться чужим состоянием большое значение, потому что это проявление высокого эмоционального интеллекта

- Выступайте примером нравственного поведения. Если вы сами спокойны, уравновешенны, хорошо относитесь к людям, с пониманием подходите к решению проблем ребенка, то ему проще будет развить навыки самоконтроля.

**Практическая часть**

Предлагаю поиграть в игру «Угадай эмоцию». Мы, взрослые не всегда правильно понимаем эмоцию другого человека и очень часто сами выражаем их неверно. Сейчас я буду показывать вам верхнюю половину лица, и вы должны будите угадать, что за эмоция спрятана.

Немного разобрались в наших эмоциях, теперь я раздам вам кейсы с описанием ситуации. В этих ситуациях, родитель и ребенок сталкиваются с проявлением эмоций. Задача родителя научить ребенка как надо правильно действовать или реагировать в той или иной ситуации, когда эмоции бьют через край. В кейсах описано начало ситуации, ваша задача проговорить как правильно выйти из этой ситуации.

Кейс 1

Мама. Десятилетняя дочь Таня.

Мама вечером вернулась с работы в плохом настроении. День был не очень удачный. Утром не могла уехать на работу (сломалась машина, долго ждала автобус), опоздала, и ее за это поругал начальник. В середине рабочего дня отключили свет, а документ, над которым она работала весь день не сохранился. Пришлось задержаться на работе. С порога маму встретила Таня со словами: «Я тебя жду, жду, а ты все не идешь! – нотки обвинения звучали в ее голосе. - Я ждала тебя раньше! Очень хочу тебе показать свою поделку, которую я сделала в школе». Для мамы это была последняя капля.

Вопросы:

Как маме поступить в данной ситуации?

Что сказать своей дочке, Тане?

Кейс 2

Мама. Сын Сергей.

Уже несколько дней мама ходит в плохом настроение. Когда сын Сергей спрашивает у нее, что случилось, то она отвечает, что все хорошо и как-то странно улыбается. Сергей решил сделать маме подарок, денег карманных у него не было, а в огороде начали распускаться красивые цветы. Мальчик нарвал цветов и пошел к маме, чтобы подарить их. Когда он вручил свой подарок мама стала выглядеть как-то очень грустно и у нее на глазах навернулись слезы. Мама взяла цветы и положила их на стол, а сама ушла к себе в комнату и кажется плакала. «Больше не буду дарить маме цветы, кажется она от этого сильно расстроилась – подумал мальчик.

Вопросы:

Что случилось с мамой?

Надо ли ей поговорить с сыном о том, что произошло?

Кейс 3

Папа. Мама. Дочь Надя

Восьмилетняя Надя играет игрушками (их 30 шт.). Мама требует, чтобы девочка собрала. Девочка не хочет, упрямится, плачет, мать настаивает. Вмешивается папа. Он успокаивает дочь и говорит: «Сейчас мы соберём игрушки в ящик. Оставим пять штук, а остальные спрячем. Хорошо, Надя». Девочка соглашается. На следующий день девочка поиграла пятью игрушками и собрала сама. Мать упрекает отца, в присутствии дочери, что тот не даёт дочке игрушек. Они долго спорят, не уступая друг другу, в конце концов папа уходит из комнаты. Мама разрешает дочери взять еще несколько игрушек.

Вопросы:

В чем совершают ошибку родители?

Как им надо поступить?

**Заключение**

Эмоционально-волевая сфера ребенка имеет особое значение в психическом развитии. Можно выделить ряд существенных особенностей, характерных для эмоционального развития обучающихся младшего школьного возраста с ОВЗ: незрелость эмоционально-волевой сферы, инфантилизм, гиперактивность, нескоординированность эмоциональных процессов, импульсивность, склонность к аффективным вспышкам.

Эмоции в качестве процесса есть не что иное, как деятельность оценивания поступающей в мозг информации о внешнем и внутреннем мире, которую ощущения и восприятия кодируют в форме его субъективных образов. Эмоциональная деятельность заключается в том, что отраженная мозгом действительность сопоставляется с запечатленными в нем же программами жизнедеятельности организма и личности. Эмоции необходимы не только для ориентировки организма во внешнем мире, но и для нормального внутреннего состояния.

Таким образом, различные эмоции окрашивают поведение человека и отношения человека, создавая более или менее продолжительные, иногда устойчивые переживания. Родителю необходимо принимать меры, способствующие формированию всех эмоций у ребенка. Наибольшей эффективностью в данном процессе обладает организация игр на развитие эмоционально-волевой сферы.

Помните, подбирайте игры таким образом, чтобы в полной мере познать весь спектр эмоций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. [Картотека дидактических игр по развитию эмоционально-волевой сферы у обучающихся с ОВЗ (multiurok.ru)](https://multiurok.ru/files/kartoteka-didakticheskikh-igr-po-razvitiiu-emotsio.html?ysclid=lus4dkoscp617287070) <https://multiurok.ru/files/kartoteka-didakticheskikh-igr-po-razvitiiu-emotsio.html?ysclid=lus4dkoscp617287070>
2. Горячева Наталья. Экология души.//Школьный психолог.2003.№23.
3. Кунигель Татьяна. //Школьный психолог. 2004.№25-25.
4. Чистякова М.И. Психогимнастика/По ред. М.И. Буянова.-М.: Просвещение: ВЛАДОС,1995.
5. Шаповалова О.Е. Психолого-педагогическая поддержка эмоционального развития умственно-отсталых школьников.- М.: В.Секачев,2007.