

# **Причины и профилактика эмоциональных срывов у детей с ОВЗ.**

(выступление на МО начальных классов)

Педагог-психолог: Е.Д.Экстер

пгт. Новобурейский  
2018 год

Развитие личности в онтогенезе происходит по двум взаимодополняющим линиям: линии социализации (присвоение общественного опыта) и линии индивидуализации (приобретение самостоятельности, относительной автономности).

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.

Проявление эмоций не зависит от качественного своеобразия структуры дефекта, т. е. от принадлежности ребенка к определенной клинической группе. Развитие эмоций умственно отсталых детей в значительной мере определяется правильной организацией всей их жизни и наличием специального педагогического воздействия, осуществляемого педагогами. Благоприятные условия способствуют сглаживанию импульсивных проявлений гнева, обиды, радости, выработыванию правильного бытового поведения, закреплению необходимых для жизни в учебном учреждении навыков и привычек, а также позволяют детям сделать первые шаги в направлении контроля за своими эмоциональными проявлениями. Волевая сфера детей с ОВЗ находится на самых начальных этапах формирования.

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

1. формирование способности к волевым усилиям, произвольной регуляции поведения;
2. 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 время. 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.

Чем старше становится ребенок, тем сложнее справиться с его поведением. Проявления нарушений эмоционально-волевой сферы могут быть следующие:

- нежелание учиться, в частности выполнять домашние задания;
- мнимая неспособность усвоить материал занятия;
- отказ под разным предлогом от помощи старшим;
- рассеянность, неумение сосредоточиться;
- неаккуратность, неряшливость;
- беспомощность.

### **Приемы коррекции эмоционально-волевой сферы детей с ОВЗ.**

**Игротерапия** – используется как средство самовыражения, достижения эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

В процессе игры у детей вырабатывается привычка сосредотачиваться, мыслить самостоятельно, развивается внимание, стремление к знаниям. Увлечшись, дети не замечают, что учатся. В процессе игры они познают, запоминают новое, ориентируются в необычных ситуациях, пополняют запас представлений, понятий, развивают фантазию. Даже самые пассивные из детей включаются в игру с огромным желанием, прилагают все усилия, чтобы не подвести товарищей по игре.

Игра может быть охарактеризована как сфера самореализации личности и как реальность коррекционного процесса.

М.Р. Битянова выделяет следующие коррекционные возможности игры:

- в игре ребёнок чувствует себя естественно, адекватно своей человеческой природе, т.к. естественное его состояние – это состояние деятеля, инициатора собственного развития;
- игра предоставляет широчайшие возможности для развития и саморазвития, т.к. ребёнок находится в состоянии «максимальной готовности» к этому;
- игра предоставляет значительные возможности для формирования саморегуляции, навыков планирования, самоконтроля и самооценки;
- игра позволяет осмыслить и понять себя, увидеть (почувствовать) перспективы изменения, построить новые модели поведения, научиться по-другому относиться к миру и себе;
- игра развивает важнейшие социальные навыки и умения, способность к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов

путем сотрудничества, учит ребёнка видеть ситуацию глазами другого.

Ресурсы игры поистине огромны. Помимо коррекционной функции, она обладает еще развивающим, воспитательным, диагностическим и лечебно-профилактическим потенциалом.

**Арт-терапия** – это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека.

Для детей это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Арт-терапия в сочетании с музыкой дает очень положительных эффект при работе с данной категорией детей. Участие ребенка с проблемами в умственном развитии в художественной деятельности со сверстниками развивает его социальный опыт, учит его адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности, обеспечивает коррекцию нарушений коммуникативной сферы.

**Сказкотерапия.** Сказка может в увлекательной форме и доступными словами показать окружающую жизнь, людей, поступки, в самое короткое время показать к чему приводит тот или иной поступок. Обязательным условием для детей с ОВЗ является использование наглядной опоры. Сказкотерапию можно использовать как для младшего школьного возраста так и для старшего.

**Музыкотерапия** – один из видов арттерапии, направленный на профилактику, психокоррекцию личностных отклонений в развитии ребенка с проблемами, где музыка используется как символическая форма, вспомогательное средство, основное воздействие которого нацелено на регуляцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов, коррекцию рефлексивно-коммуникативной сферы ребенка.

По организации и способу воздействия подразделяется на рецептивную, активную и интегративную.

-рецептивная – направлена на восприятие музыки, помогает ребенку преодолеть проблемы в эмоциональном развитии. Проводится в индивидуальной форме.

- активная - активное исполнительское участие ребенка в музыкальном процессе: пении или игре на простом музыкальном инструменте.

- интегративная – построена на синтезе музыкального и наглядно-зрительного восприятия.

**Библиотерапия** – литературное сочинение и творческое прочтение литературных произведений.

**Психогимнастика** (танцевальная терапия, мимические и пантономические этюды) – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов.

Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.

**Релаксация** – способствует расслаблению всех групп мышц, развитию воображения, восприятия, снятие эмоционального напряжения.

Дыхательная гимнастика – способствует смягчению эмоционального дискомфорта, обучению приемам релаксации, развитию навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

**Тренинг** – приём, направленный на развитие адекватного отношения к людям; на повышение уровня интеллектуальной регуляции эмоциональных проявлений; обогащение представлений учащихся о способах решения проблемных ситуаций, связанных с общением; возможность оценивать эти ситуации с различных точек зрения.

**Упражнения с использованием рисования и беседы.**

Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия и выражения эмоций; помогает снимать напряжение, «выразить свои конфликты и осознать их из-за бедности своего аффективного словаря»; Рисование и беседа помогают наладить контакт с ребенком.

**Телесно-ориентированная терапия**

Это методы работы с психикой, через тело. В происхождение большинства болезней и расстройств большую роль играет ненормально повышенное эмоциональное и мышечное напряжение, которое является результатом нарушения гармонии между человеком и окружающим миром. Когда баланс нарушен, организм начинает искать выходы из трудной ситуации путём напряжения. Если стресс затягивается, напряжённость нарастает – возникает болезнь.

**Цели этой терапии:**

1. Снятие психологического напряжения
2. Снятие заторможенности, скованности.
3. Осознание своего тела, его возможности. Принять его, научиться им управлять.

Форма – релаксация приводит к снятию усталости, напряжения.

Форма работы с детьми:

1. Мышечная релаксация по контрасту с напряжением.
2. Мышечная релаксация по представлению. Дети принимают позу покоя, включается приятная музыка, воспитатель задаёт какую то картинку.
3. Саморегуляция – научить ребёнка помогать самому себе, познакомить с методами саморегуляции.

4. Дыхательные упражнения. Задачи таких упражнений: успокаивает нервную систему, гасит эмоции, избавляет от тревожных мыслей, учит ощущать и контролировать свои мысли

5. Йоговские техники. В детском учреждении применяется адаптированный, специальный комплекс под названием «Баба Яга». Цели: Развивает умение управлять своим телом, дыханием. Освобождает от стресса или напряжения, приносит расслабление, умиротворённость, открытость к внешнему миру. Мышечная и психологическая релаксация.

**Танцевальная терапия.** Средство самовыражения. В основе танцевальной терапии лежит убеждение в том, что наша манера двигаться отражает наши личностные особенности, т.е. существует прямая связь между состоянием нашей души, разумом и движениями. Основной акцент делается на спонтанность, техника танцевальных движений не учитывается и не важна, главное здесь самовыражение. Приводит к свободе выразительности движений. Так же укрепляет силы как на психическом, так и на физическом уровне. Даёт заряд бодрости и энергии.

Формы, виды Упражнений.

1. Сочинить свой танец.
2. Танец на тему: «Течение воды», «Полёт бабочки».
3. Свободный танец с закрытыми глазами и др.

Безусловно, круг проблем, касающихся коррекции эмоционально-волевой сферы ребенка с ОВЗ, очень широк. Основной задачей коррекционной работы становится обучение ребенка правильным проявлениям своих чувств, адекватным формам реагирования на различные ситуации и явления внешней среды в процессе взаимодействия с окружающим миром. При этом необходимо учитывать тот факт, что ребенку нужен динамизм эмоций, их разнообразие, т.к. избыток однотипных положительных эмоций рано или поздно вызывает скуку. А бурные, аффективные реакции, как правило, являются результатом длительного зажима эмоций.