

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ресурс»  
Ул. Машинная, д.31, г. Екатеринбург, 620142 Тел./факс (343)221-01-57  
E-mail: info@center-resurs.ru**



**Стабилизация и развитие эмоционально-волевой сферы у детей  
с ограниченными возможностями здоровья**

**Методические рекомендации для педагогов, специалистов  
образовательных организаций и родителей  
(законных представителей)**

Екатеринбург

2023

Автор-составитель: Кравченко Наталия Юрьевна, педагог-психолог ГБОУ  
СО «ЦППМСП «Ресурс» Стабилизация и развитие эмоционально-волевой  
сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья; авт.-сост. Н.Ю.  
Кравченко – Екатеринбург: 2023

## Введение

В современном обществе человек с ограниченными возможностями рассматривается не только как объект социально-педагогической помощи и поддержки, но и как активный субъект социума, который, в свою очередь, создаёт условия для успешной интеграции ребёнка с особыми потребностями в общество и предоставляет возможности для раскрытия потенциала личности и самореализации.

Ключевые концептуальные подходы к проблеме детей с ограниченными возможностями представлены в работах Л.С. Выготского, А. Адлера, А.Г. Асмолова, Л.И. Божович, А.В. Запорожца, В.П. Кашенко, А.Р. Лурия и др. Вопросам создания психолого-педагогических условий для эффективного развития особых детей посвящены работы Т.А. Добровольской, А.В. Мудрика, Е.М. Старобиной, Н.Б. Шабалиной, Л.М. Шипицыной, Н.Е. Щурковой и др.

В результате научных исследований установлено, что особое значение в семейном воспитании и психолого-педагогическом сопровождении детей с ОВЗ имеет развитие эмоциональной сферы. Л.С. Выготский отмечает, что дефект сопровождается изменениями эмоционального состояния ребёнка, а умение различать, дифференцировать и адекватно проявлять свои эмоции в разных ситуациях повышает степень адаптивности детей в социуме.

Регулирование эмоционального состояния требует от ребёнка определённых волевых усилий, которые придают осмысленность процессу саморегуляции, позволяют выстраивать своё поведение в соответствии с замыслом. Таким образом, является целесообразным уделять внимание развитию эмоционально-волевой сферы в целом.

Поскольку основополагающее влияние на развитие ребенка оказывает семья, важно, чтобы и родители в ежедневном взаимодействии с ребёнком целенаправленно уделяли внимание гармоничному развитию эмоционально-волевых качеств личности.

## **Особенности эмоционально-волевой сферы детей с ограниченными возможностями здоровья**

Виды эмоций и чувств сложны и многогранны. Эмоции и чувства помогают человеку лучше осознавать то, что с ним происходит, сопереживать другому и оказывать поддержку, сотрудничать.

Стенические эмоции, такие как радость, любовь, вдохновение, способны повышать жизнеспособность организма, дееспособность и прилив сил. Астенические чувства, возникающие при неудачах или сложностях, в конфликтных ситуациях, угнетают психику и занижают инициативность. Негативные эмоции могут значительно влиять на состояние и поведение личности, но при этом именно они помогают человеку мобилизоваться, проявлять активность, вступать в борьбу, отстаивать свои интересы.

Развитию эмоциональной сферы ребенка способствуют семья, детский сад, школа, весь социальный мир, который его окружает и ежедневно воздействует на него.

О.О. Косякова отмечает следующие факторы эмоционального развития ребенка:

- тип высшей нервной деятельности;
- отношение взрослых к ребенку;
- стиль семейного воспитания;
- общение с ровесниками;
- появление новых видов занятий;
- расширение круга явлений, вызывающих эмоциональный отклик.

Особенности развития эмоционально-волевой сферы у детей с ограниченными возможностями во многом будут детерминированы индивидуальными аспектами социальной ситуации развития. Становление эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья идет значительно медленнее, чем у здоровых детей.

Недостатки эмоциональной сферы у детей с ОВЗ **дошкольного возраста** выражаются в следующих моментах:

- ситуативность поведения;
- подвижность эмоциональных проявлений;
- отсутствие возможности реализовать возрастной потенциал в развитии эмоциональной сферы.

Эти особенности обусловлены специфичностью дефекта и незрелостью мозга ребенка. По мнению К.С. Лебединской, отклонения в развитии эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдаются намного чаще, чем у здоровых детей. Нарушения проявляются также в снижении возможности произвольной регуляции поведения, дети характеризуются повышенной возбудимостью, либо, напротив, заторможенностью.

Дети с повышенной возбудимостью отличаются импульсивностью. Они нередко вступают в конфликты, испытывают трудности в том, чтобы совладать со своими негативными чувствами, которые выражаются во вспышках гнева, агрессивных проявлениях. Истощаясь, дети могут оказываться от выполнения продуктивных видов деятельности, игнорировать требования родителей или педагогов. Дети испытывают трудности в том, чтобы следовать нормам и правилам, что влечет трудности адаптации при поступлении в дошкольные образовательные учреждения.

Другая категория детей, напротив, характеризуется ранимостью, чувствительностью. У них наблюдается нетерпимость к тревожным событиям, большое количество страхов. Небольшой повод может спровоцировать эмоциональное возбуждение и неадекватную реакцию. Обществу сверстников такие дети предпочитают педагога, они с трудом переживают разлуку с близкими во время пребывания в детском саду. Часто бывают плаксивы и обидчивы несообразно ситуации, обращаются с жалобами на враждебное или несправедливое отношение к ним других детей.

В целом, особенности развития эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья характеризуются трудностями, связанными с непониманием своих собственных чувств и эмоций, а также чувств окружающих, что отражается на коммуникациях и игровом взаимодействии со сверстниками. При этом именно игра является ведущей деятельностью, обеспечивающей развитие личности в дошкольном возрасте.

У **младших школьников** с ограниченными возможностями здоровья отмечается инфантилизм, недоразвитие эмоциональной сферы, характеризующееся худшим по сравнению со сверстниками пониманием чужих и собственных эмоций. Успешно распознаются только конкретные эмоции, тогда как ровесникам уже доступен широкий диапазон эмоциональных переживаний, распознавание более сложных эмоциональных состояний.

Отставание в развитии эмоций находит отражение в эмоциональной неустойчивости, лабильности, легкости смены настроений и контрастных проявлений эмоций.

Существенное влияние на развитие ребёнка оказывает формирующееся у него отношение к собственной болезни, которое может приводить к переживанию чувства неполноценности, зависимости, беспомощности, ощущению ограниченности физических возможностей даже при отсутствии тяжёлых осложнений.

Сниженная самооценка у ребёнка с ОВЗ приводит к сложностям в установлении и поддержании межличностных контактов. Отмечается высокая конфликтность, тревожность, мнительность, сниженный фон настроения.

Незрелость личности **подростка** с ОВЗ выражается в таких особенностях его эмоциональной сферы, как примитивность и недостаточная дифференцированность эмоциональных реакций, их амбивалентность, неадекватность ситуации. Зачастую эмоциональные реакции неадекватны внешним воздействиям, интенсивная аффективная реакция (например, буйная вспышка гнева) может обнаруживаться по самому незначительному поводу.

Уровень самоконтроля снижен. Чем сложнее у подростка патологии в умственном развитии, тем явнее рассогласование в эмоциональной сфере. Наряду с более сложными эмоциональными нарушениями почти у половины подростков ярко усилены примитивные желания (Ю.С. Бабахан, 1990; Е.П. Ильин, 2013).

Большинству подростков с ОВЗ свойственна повышенная утомляемость. В следствие чего они становятся вялыми или раздражительными, плаксивыми, с трудом концентрируются на учебных задачах. Переживание неуспеха при выполнении заданий влечет за собой отказ от дальнейшего их выполнения.

Для подростков с ОВЗ, у которых наблюдается повышенная возбудимость, характерны импульсивность и стремительная смена настроения, негативизм, упрямство.

Подростки, которые в раннем возрасте отличались капризностью, слезливостью и раздражительностью, характеризуются вспыльчивостью, протестными реакциями, выражающимся в крике, плаче, разрушительных действиях.

Эмоциональные расстройства у подростков во многих случаях сопряжены с неусидчивостью и суетливостью, вплоть до расторможенности.

Повышенная раздражительность находит отражение в особенностях характера: злобности, враждебности, склонности к агрессивным и деструктивным действиям. Нередко подростки становятся зачинщиками ссор и драк со сверстниками, прибегают к угрозам и мстительности, проявляют жестокость. Наряду с активными реакциями могут наблюдаться и пассивные, когда подросток становится малоактивным, замыкается в себе, избегает межличностных контактов, стремится к уединению и одиночеству.

При этом следует отметить, что даже при выраженных степенях слабоумия и недоразвитии эмоциональной сферы у подростков нередко сохранены «симпатические» эмоции: проявления сочувствия к конкретным лицам, способность к переживанию обиды, стыда.

У подростков с ограниченными возможностями переживания, которыми формируются интерес и стремление к познавательной деятельности, не выражены или очень слабы, отсутствует борьба мотивов. Для них характерны недостаток интереса к окружающему миру, инициативы и самодостаточности.

В подростковом возрасте наиболее значимой становится потребность в общении со сверстниками и, как следствие, немаловажную роль среди переживаний занимают переживания по поводу собственной внешности. Отношение подростка к своей болезни, а особенно болезни, связанной с внешними дефектами приобретает особую остроту. Выраженные негативные чувства по поводу заболевания приводят к болезненной реакции на трудности и неудачи, связанные с ограничениями возможностей по причине заболевания, к повышенной тревожности и формированию страхов, неудовлетворенности собой, нехватке субъективного ощущения счастья, депрессивному состоянию. При этом собственная активность по преодолению трудностей, связанных с последствиями заболевания зачастую носит фантазийный характер и не приводит к реальным действиям. Доказано, что наиболее благоприятной реакцией подростка на имеющиеся нарушения можно считать четкое и реалистичное осознание имеющегося дефекта, сопровождающееся преобладающей достаточно спокойной эмоциональной реакцией, оптимистичное восприятие собственного будущего, эпизодическое снижение настроения на фоне социального дискомфорта при общем позитивном эмоциональном фоне, высокая социальная активность.

Таким образом, для детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья характерны специфические особенности развития эмоционально-волевой сферы, которые необходимо учитывать при их воспитании и обучении. Наиболее благоприятной для развития ребёнка является социальная ситуация, в которой его учат понимать и дифференцировать собственные и чужие эмоции, создают условия для формирования коммуникативного поведения в процессе эмоционально-положительного взаимодействия со



взрослыми и сверстниками, формируют позитивное самоотношение и уверенность в себе.

В приложении приведены общие рекомендации по развитию и стабилизации эмоционально-волевой сферы у детей с ОВЗ, показаны примеры игр и упражнений. Рекомендуется дополнять программы занятий с детьми арт-упражнениями: изобразительными, музыкальными, танцевально-двигательными. Также целесообразным является чтение детям терапевтических сказок, дополненное обсуждением эмоций и поступков героев, рисованием по мотивом сказки, разыгрывание сказочных сюжетов с силами детей. Желательно предлагать детям роли персонажей, отличающихся от них чертами характера и способами реагирования, что позволит детям обогатить свой эмоциональный опыт, расширить поведенческий репертуар, лучше понимать мотивы и поступки других людей.

При обучении детей и подростков практикам регулирования своего эмоционального состояния особое внимание следует уделять методам релаксации и майндфулнесс (осознанности). Упражнения необходимо подбирать индивидуально, с учетом особенностей состояния здоровья (для выполнения ряда дыхательных упражнений имеются медицинские противопоказания) и оценивать действенность применения той или иной техники для конкретного ребенка. Кроме того, важно прогнозировать применимость способов снятия психоэмоционального напряжения в различных жизненных ситуациях (дома, в школе, в транспорте и т.д.) и вместе с ребенком составлять соответствующий репертуар техник.

Развитие эмоционально-волевой сферы у детей старше 9 лет, обладающих достаточным уровнем развития рефлексии, возможно проводить с использованием техник когнитивно-поведенческого подхода. Для занятий с детьми младшего возраста рекомендуется использовать элементы игровой психокоррекции и работу в психологической песочнице.

## **Общие рекомендации по развитию и стабилизации эмоционально-волевой сферы у детей с ограниченными возможностями**

1. Организация четкого режима питания, сна, прогулок на свежем воздухе.

2. Поддержание здоровья, реализация комплекса мер, направленных на укрепление нервной системы ребенка, разработанных в сотрудничестве с врачом педиатром и детским неврологом.

3. Ограничение времени просмотра телевизора, пользования гаджетами, шумных и активных игр.

4. Учет повышенной утомляемости ребенка. Ограничение времени посещения мероприятий, требующих длительного контроля над своим поведением либо, напротив, эмоционально насыщенных, активных, шумных. Сохранение спокойного, доброжелательного, терпеливого отношения к ребёнку в период раздражительности и капризов на фоне истощения.

5. Учет повышенной возбудимости и импульсивности ребенка. Установление разумных и понятных ребенку границ и правил. Сохранение доброжелательности и твердости при установлении запретов и нормализации состояния ребенка при аффективных вспышках.

6. Создание спокойной, благоприятной атмосферы в семье. Исключение ссор в присутствии ребёнка, поддержание положительного эмоционального состояния мамы, адекватное отношение к заболеванию ребёнка.

7. Поддержание самостоятельной активности ребенка, привлечение к домашнему труду, наделение соответствующими возрасту обязанностями и ответственностью.

8. Расширение кругозора ребенка, развитие любознательности и положительное подкрепление активности, направленной на познание окружающего мира.

9. Создание условий необходимых для эмоционального развития ребенка: знакомство с эмоциями и оказание ребенку помощи в распознавании

собственных эмоций и эмоций других людей, обучение техникам, направленным на стабилизацию своего эмоционального состояния.

10. Развитие волевых качеств через привлечение ребенка к продуктивным видам деятельности (лепка, рисование, рукоделие и т.д.) с обязательным доведением начатого до конца (либо завершения отдельного логического этапа), занятия спортом.

11. Формирование навыков самоорганизации: обучение планированию своего времени, определению приоритетности выполнения тех или иных задач, составлению личного расписания и т.д.

12. Формирование у ребенка адекватного отношения к своей болезни, представления о себе как о человеке способном и наделенном необходимым потенциалом, чтобы реализовать себя в тех или иных областях жизни.

## **Игры и упражнения, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы**

### **Психогимнастические этюды, направленные на выразительность жеста**

#### **Иди ко мне (для детей 3-4 лет)**

Мальчик манит к себе малышку, которая учится ходить самостоятельно.

Выразительные движения: присесть, обе руки вытянуты навстречу малышу.

#### **Это я! Это мое! (для детей 4-5 лет)**

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой, которая, оказывается, ищет именно его. Он уже понял, что с бабушкой надо разговаривать при помощи рук:4 ничего-то бабушка не слышит. Бабушка спрашивает: «Где Витя?» (называется имя играющего), «Чьи это книги?», «Чьи игрушки?». И т. п. Мальчик отвечает жестом.

Выразительные движения: рука согнута в локте, указательный палец направлен на грудь: «Я!»; прижатая к груди кисть: «Моё, принадлежит мне!»

### **Психогимнастические этюды, направленные на расслабление мышц**

#### **Спящий котенок (для детей 3- 4 лет)**

Ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает. У котенка мерно поднимается и опускается животик.

Этюд сопровождается музыкой Р. Паулса «День растает, ночь настанет» (колыбельная).

#### **Шалтай-болтай (для детей 4-5 лет)**

Шалтай-болтай

Сидел на стене.

Шалтай-болтай

Свалился во сне.

(Перевод С. Маршака)

Ребенок поворачивает туловище вправо-влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» резко наклонить корпус тела вниз.

### **Насос и мяч (для детей 6-7 лет)**

Играют двое. Один изображает большой надувной мяч, а другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом на полусогнутых ногах; руки, шея расслаблены. Корпус отклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Второй игрок начинает надувать мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подаче воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямилось туловище, после третьего у мяча поднимается голова, после четвертого надулись щеки и приподнялись руки. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Второй игрок выдергивает из мяча шланг насоса. Из мяча с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.

Играющие меняются ролями.

### **Психомышечная тренировка с фиксацией внимания на дыхании**

#### **На берегу моря (для детей 6-7 лет)**

Дети играют на берегу моря. Вдоволь накупавшись, они выходят из воды и ложатся на прогретый солнцем песок пляжа. Закрывают глаза от яркого солнца. Раскидывают в приятной лени руки и ноги.

1. Игра с песком (на напряжение и расслабление мышц рук). Набрать в руки воображаемый песок (на вдохе). Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках (задержка дыхания). Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы (на выдохе). Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела: лень двигать тяжелыми руками.

Повторить игру с песком 2-3 раза.

2. Игра с муравьем (на напряжение и расслабление мышц ног).

На пальцы ног залез муравей (муравьи) и бегают по ним. С силой натянуть носки на себя, ноги напряженные, прямые (на вдохе). Оставить носки в этом положении, прислушаться, на каком пальце сидит муравей (задержка дыхания). Мгновенным снятием напряжения в стопах сбросить муравья с пальцев ног (на выдохе). Носки идут вниз - в стороны, расслабить ноги: ноги отдыхают.

Повторить игру 2-3 раза.

3. Солнышко и тучка (на напряжение и расслабление мышц туловища).

Солнце зашло за тучку, стало свежо — сжаться в комок, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнце вышло из-за тучки, жарко - расслабиться - разморило на солнце (на выдохе).

4. В уши попала вода (на напряжение и расслабление мышц шеи).

В положении лежа на спине ритмично покачать головой, вытряхивая воду из одного уха, потом из другого.

5. Лицо загорает (на напряжение и расслабление мышц лица).

Подбородок загорает - подставить солнышку подбородок, слегка разжать губы и зубы (на вдохе). Летит жучок, собирается сесть к кому-нибудь из детей на язык. Крепко закрыть рот (задержка дыхания). Жучок улетел. Слегка открыть рот, облегченно выдохнуть воздух. Прогоняя жучка, можно энергично двигать губами. Нос загорает — подставить нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе). Брови - качели: снова прилетела бабочка. Пусть бабочка качается на качелях. Двигать бровями вверх-вниз.

Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслабление мышц лица. Не открывая глаз, переползти в тень, принять удобную позу.

6. Отдых. Сон на берегу моря.

Дети слушают шум моря (Н. Римский-Корсаков. «Окиян - море синее»). Ведущий говорит детям, что им снится всем один и тот же сон, и рассказывает

его содержание: дети видят во сне то, что они делали на занятии (закрепление полученных впечатлений и навыков). (Пауза) Ведущий сообщает, по какому сигналу дети проснутся (по счету, когда заиграет дудочка и т. д.). (Пауза.) Звучит сигнал (Н. Римский - Корсаков. Соло скрипки из сюиты «Шехерезада»). Дети энергично или, если этого требует ситуация, медленно и спокойно встают. Тренировка закончена.

Иной вариант отдыха. Ведущий сообщает детям название пьесы, которую они будут слушать, и предлагает им принять удобную позу и закрыть глаза. Звучит музыка (К. Сен-Санс «Лебедь»). С окончанием музыки дети тихо встают и подходят к ведущему.

### **Психогимнастические этюды на выражение основных эмоций**

#### **Лисичка подслушивает (для детей 3-4 лет)**

Лисичка стоит у окна избушки, в которой живут котик с петушком, и подслушивает, о чем они говорят.

Выразительные движения: голову наклонить в сторону (слушать, подставляя ухо), взгляд направить в другую сторону, рот полуоткрыть.

Поза. Ногу выставить вперед, корпус тела слегка наклонить вперед.

#### **Что там происходит? (для детей 5-6 лет)**

Мальчики стояли в тесном кружке и что-то делали, наклонив головы вниз. В нескольких шагах от них остановилась девочка. «Что там происходит?» - подумала она, но ближе подойти не решилась.

Выразительные движения: голову поворачивать в сторону происходящего действия, пристальный взгляд.

Поза. Выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая опущена вдоль тела.

#### **Удивление (для детей 4-5 лет)**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

### **Медвежата выздоровели (для детей 4-5 лет)**

Заболели медвежата Тим и Том. К ним пришел доктор Он вылечил медвежат. И стало очень хорошо. Не болят больше животы у Тима и Тома.

Выразительные движения. Положение сидя, ноги раздвинуть, тело отклонить назад, подбородок слег приподняты, улыбка.

### **Встреча с другом (для детей 6-7 лет)**

У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Выразительные движения. Объятие, улыбка.

### **Остров плакс (для детей 5-6 лет)**

Путешественник попал на Волшебный остров, где живут одни плаксы. Он старается утешить то одного, то другого, но все дети-плаксы отталкивают его и продолжают реветь.

Во время этюда звучит музыка Д. Кабалевского «Плакса».

Мимика. Брови приподняты и сдвинуты, рот полуоткрыт.

### **«Грязная» бумажка (для детей 5-6 лет)**

На полу в коридоре лежит «грязная» бумажка. Ее надо поднять и выбросить. Мальчик брезглив. Ему кажется, что эта бумажка из туалета. Наконец он пересиливает свое отвращение, берет бумажку кончиками двух пальцев и, отведя руку в сторону, относит ее в ведро для мусора.

(«Грязная» бумага делается из чистой, которая закрашивается акварельными красками в неопределенный цвет и затем мнется.

Если брезгливый ребенок не решается ее поднять, то на следующем занятии он совместно с другими детьми изготавливает «грязную» бумагу сам, т. е. сам раскрашивает, мнет и бросает ее на пол. Затем проводится игра.)

### **Король Боровик не в духе (для детей 4-5 лет)**



Ведущий читает стихотворение автора (В. Приходько), а ребенок действует согласно тексту.

Шел король Боровик  
Через лес напрямик.  
Он грозил кулаком  
И стучал каблуком.

Был король Боровик не в духе;  
Короля покусали мухи.

### **Гневная гиена (для детей 6-7 лет)**

Гиена, стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилит от голода и жажды и спрыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке.

Я страшная Гиена,  
Я гневная Гиена,  
От гнева на моих губах  
Всегда вскипает пена.

Выразительные движения. Усиленная жестикуляция. Мимика.  
Сдвинутые брови, сморщенный нос, оттопыренные губы.

### **Стыдно (для детей 4-5 лет)**

Мальчик Коля случайно сломал пульт от телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что пульт сломал его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату стало очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови подняты и сдвинуты, углы рта опущены.

### **Потерялся (для детей 5-6 лет)**

Мальчик с родителями приехал в незнакомый ему город. Они только что сошли с поезда и идут по перрону. Вдруг мальчик увидел очень большую собаку и от удивления даже остановился (этюд «Удивление»), а родители пошли дальше. Собака убежала. Мальчик оглядывается, но мамы и папы

(бабушки, брата, сестры) нигде нет. Он бежит к выходу в город (специально поставленные стулья), выходит... и застывает в позе отчаяния: мамы и папы здесь нет (этюд «Момент отчаяния»). Родители тоже ищут, мальчика. Они подходят к нему сзади и трогают за плечо. Радость встречи. Мама и папа берут его за руки и весело идут с ним по городу (этюд «Хорошее настроение»).

### **Этюд на отображение положительных черт характера**

#### **Капитан (для детей 6-7 лет)**

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан! бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения.

Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносится к глазам воображаемый бинокль.

### **Этюд на отображение отрицательных черт характера**

#### **Хочу и все! (для детей 4-5 лет)**

Мальчик пришел с мамой в магазин, чтобы купить чешки. В этом же магазине продавались двухколесные велосипеды.

- Я хочу этот велосипед, - сказал мальчик. Мама показала ему деньги в кошельке и шепотом сказала, что у нее нет денег на велосипед.

- А мне что до этого! — громко закричал мальчик и даже топнул ногой.

-Хочу и все!

Мама оглянулась и увидела, что покупатель и продавец смотрят на ее сына.

Она потянула мальчика за руку, чтобы выйти с ним поскорее из магазина, но он подогнул ноги под себя и повалился назад. У мамы не хватило сил, чтобы удержать руку сына в своей руке. И вот он лежит на грязном полу, стучит кулаками об пол, пинает ногами воздух и, выгибая спину, повторяет плачущим капризным голосом: «Хочу! Хочу и все!»

## **Комплексное занятие по психогимнастике «Котят отправляются в путешествие»**

### **1. Разминка**

Дети, у кого дома есть котята или кошка? Как его (ее) зовут? Как вы проявляете свою любовь к нему (к ней)? Я вижу, что вы очень любите своих маленьких друзей. А хотите сами превратиться в котят? Я ведь волшебница и могу это сделать. Сейчас я дотронуся до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят (*дотрагивается рукой или «волшебной палочкой» и произносит: «Мяу-мяу-мяука, стань Котенком ты сейчас»*).

Ах, какие милые котята у меня в гостях! Расскажите, котята, о себе: какого у вас цвета шерстка, глаза, как зовут (*каждый ребенок рассказывает*).

Еще не рассвело, все котята свернулись клубочком и спят. Но вот встало солнышко, и котята проснулись, потянулись. Хорошо тянемся, чтобы размяться после сна. Еще потянулись. Умывшись язычком, чтобы быть чистенькими. И пошли неслышно, мягко на своих лапках (*по кругу друг за другом*).

Остановились котята и стали звать свою маму все вместе. Как вы ее позовете? (*Жалобно: «мяу-мяу»*) Пришла мама, напоила котят молочком, и они замурлыкали. Как замурлыкали котята? (*Довольно: «мур~мур»*.) Котята будто песенку поют.

### **2. Гимнастика**

*(Легко, на носочках, прыжки 6 раз)*

Вот теперь я вижу, что вы готовы к путешествию. Но впереди забор, и нам надо через него перепрыгнуть. Только тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома.

*(Напряжение 1 минута)*

А за забором ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Следите внимательно. Наступайте только на

камешки. Лапки напряжены, спинка прямая, все тело напряжено. А вдруг в воду свалимся? Все, перебрались!

*(Расслабление 30 секунд)*

Обрадовались котятка, что перебрались через ручеек. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ниточки висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно!

*(Напряжение 1 минута)*

Отдохнули? И снова в путь. А на пути большая гора! Как же нам пройти? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вытянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первая, а вы за мною. Как струна все натянулись, чтобы пролезть, а то можно застрять, и мы вас не вытащим.

*(Расслабление 1 минута)*

Какие вы все молодцы, котятка, все перешли на другую сторону горы! Но что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на все четыре лапки и подкрадемся. Ступайте мягко. Лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам, что же там такое? Любопытные котятка, все им интересно!

*(Замирание 5 раз)*

Какой-то шорох! Кто же там в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-сс. Вроде никого. Давайте еще раз послушаем.

*(Напряжение 5 раз)*

Ква-ква-ква! Да это же страшная, большая жаба! Испугались котятка, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат.

*(Расслабление)*

Давайте расслабимся, посмотрим, ускакала жаба или нет? *(Повторяется напряжение-расслабление)* Уф, наконец-то она ускакала и можно спокойно осмотреться.

### 3. Общение

Эмоции горя и печали

Педагог. Попутешествовали мы с вами, а ведь дома осталась одна мама-кошка. Мы ее не предупредили, убежали без спроса. Она переживает за нас, плачет, зовет: «Где же мои котятки-ребятки?! Может, с ними что-то случилось? Ой-ой-ой!» *(Показывает педагог)*

Покажите, как горюет мама-кошка, как она плачет, зовет своих деток. *(Дети изображают)*

Эмоции счастья, радости

Педагог. Давайте представим, что котята вернулись: «А вот и мы! Живы и здоровы!» Как же обрадовалась мама-кошка! Стала котят обнимать-целовать. Радостная, веселая, улыбается. Давайте покажем, как обрадовалась мама-кошка *(в парах, изображая кошку и котенка со сменой ролей)*.

#### 4. Поведение Упрямство, сочувствие

Педагог. Но пока мы еще не вернулись, и мама-кошка все еще горюет. Давайте ее пожалеем, погладим, обнимем, успокоим. *(Педагог изображает кошку, а дети - котят)*

Один котенок заупрямился. Никак не хочет возвращаться домой. Он упал на пол, задрыгал лапками и закричал: «Не хочу, не буду! Не пойду домой!»

Покажите, как заупрямился котенок *(изображают)*.

Дети, а красивый был котенок, когда заупрямился? Приятно на него было смотреть? А почему он не хотел идти домой?

Давайте скажем котенку: «Какой ты некрасивый, когда упрямишься! Не хотим с тобою дружить» *(в парах со сменой ролей)*.

Посмотрите, котенок понял, что упрямиться плохо, и пошел вместе с нами домой. Его ведь тоже ждет мама-кошка.

Идите ко мне, мои котятки, я вас обниму, согрею, спою вам песенку. *(Собирает вокруг себя детей, поет песню «Серенькая кошечка» или «Песенку друзей»)*

#### 5. Завершение

Пение с показом действий по тексту песни «Котенок и щенок».

Педагог. Мы все дружные котятки-ребятки. Пора возвращаться домой, в детский сад. Сейчас я вас превращу опять в детей: «Быть котенком хорошо, а ребенком лучше» (*дотрагивается до каждого ребенка*).

Понравилось вам путешествие? В следующий раз нас ждут самые интересные встречи, истории.

### **Игры, направленные на распознавание эмоций**

#### **Игра «Пиктограммы»**

Материал: 2 набора карточек с пиктограммами эмоций, в первом – целые карточки, в другом – разрезанные.

а) участник вытягивает карточку и определяет эмоцию, изображенную на пиктограмме, затем изображает её, а другие участники пробуют угадать, какая эмоция на пиктограмме;

б) разрезанные карточки перемешиваются между собой, детям предлагается найти фрагменты и собрать изображения;

в) игра в парах: у каждого участника свой набор пиктограмм. Один участник берет пиктограмму и, не показывая ее другому, называет эмоцию, которая на ней изображена. Вторым участником должен найти в своём наборе картинку, задуманную партнером. После этого 2 выбранные картинки сравниваются. При несовпадении можно попросить детей объяснить, почему они выбрали ту или иную пиктограмму для определения настроения.

#### **Игра «Как ты себя сегодня чувствуешь?»**

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Ребёнок по заданию ведущего должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

#### **Игра «Классификация чувств»**

Материал: карточки с разными оттенками настроения.

Разложить карточки по следующим признакам:

- какие нравятся;

- какие не нравятся.

Затем назвать эмоции, изображенные на карточках, объяснить, почему он их так разложил.

### **Игра «Встреча эмоций»**

Использовать разложенные (см. «Классификация чувств») две группы карточек и попросить ребёнка представить ситуации, когда встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и так, которая неприятна. Ведущий изображает «хорошую», а ребенок «плохую». Затем они меняются местами. Обсудить, какая мимика сопровождает встречу двух эмоций, как их можно помирить.

### **Игра «Угадай эмоцию»**

На столе картинкой вниз выкладываются карточки эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая ее остальным. Задача ребенка - по схеме узнать эмоцию, придумать (вспомнить) и рассказать ситуацию, в которой возникает эта эмоция. Другие участники угадывают эмоцию и должны изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

## **Игры, направленные на коррекцию нежелательного поведения**

### **Подушечные бои (для детей от 5 лет)**

Сюжетом игры может быть «Сражение двух племён» или «Вот тебе за...». Участники кидаются друг в друга маленькими подушками или колотят ими друг друга, стараясь попадать по разным частям тела.

Игру начинает взрослый, как бы давая разрешение на подобные действия, снимая запрет на агрессию.

### **Выбиваем пыль (для детей с 4 лет)**

Каждый участник получает пыльную подушку, которую нужно хорошенько вытряхнуть.

### **Клоуны ругаются (для детей с 5 лет)**

Дети превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «овощами и фруктами».

Например: «Ты, – говорит клоун, – капуста!» Дети могут выбрать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди, отругать всех детей.

Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Например: «Ты – колокольчик». Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и т.п. и ласково называют друг друга цветами.

Взрослый руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия.

#### **«Жужа» (для детей с 5 лет)**

Необходимое оборудование: стул, полотенце.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

#### **«Ослик-упрямец» (для детей с 7 лет)**

Необходимое оборудование: ширма, за которой будут прятаться актеры, куклы Ослика, Хозяина и героев по выбору. Мелодичная музыка и декорации.

Ведущий выбирает из детей игрока, который будет изображать упрямого Ослика. Поскольку застенчивые дети покладисты и послушны, им полезно, хоть и в игровой форме, проявить упрямство и непослушание. По этой причине стоит отдать предпочтение застенчивому участнику спектакля. Заранее написанный сценарий облегчит задачу педагога, ведущего, однако не обязательно придумывать реплики главных героев. Ведущий включает тихую музыку и начинает рассказ об Ослике, который долгие годы верно служил своему Хозяину. В это же время дети начинают проигрывать сказанное. Из-за ширмы появляются Ослик и его Хозяин, изображая рабочую обстановку.



Ведущий продолжает свой рассказ о том, что однажды Ослик вдруг перестал слушаться Хозяина. На сцене разыгрываются сценки непослушания Ослика: нежелание помогать в чем-либо, крик вместо молчания или, наоборот, сон вместо бодрствования и т. Д. По ходу действия в спектакле могут появляться новые герои: птички, лесные звери, друзья Хозяина. Их действия должны быть направлены на одно - получить от Ослика согласие хоть на что-нибудь. После недолгих уговоров ведущий обращается к детям с вопросом: «Дети, а как вы думаете, почему Ослик стал таким упрямым?» Обратная связь — обязательный элемент творческих заданий. Ребята высказывают предположения, суть которых сводится к одному: Ослик очень устал от работы и приказов Хозяина. Ему нужны друг и отдых. Разыгрывается финальная сцена примирения Ослика и Хозяина, который обещает не нагружать друга непосильной работой.

Сценарии спектакля могут быть различными, вместо Ослика главным героем может выступать Чебурашка, обиженный на друзей, или Пятачок, уставший от постоянных насмешек.

#### **«Царевна-Несмеяна» (для детей с 5 лет)**

Взрослый рассказывает сказку про Царевну-Несмеяну и предлагает поиграть в такую же игру. Кто-то из детей будет Царевной, которая все время грустит и плачет. Дети по очереди подходят к Царевне-Несмеяне и стараются утешить ее и рассмешить. Царевна же изо всех сил будет стараться не рассмеяться. Выигрывает тот, кто сможет вызвать улыбку Царевны. Затем дети меняются ролями.

В качестве царевны выбирается необщительный (лучше девочка) ребенок, а остальные всеми силами стараются ее развеселить.

**Упражнения, направленные на саморегуляцию и снятие психоэмоционального напряжения у детей**

#### **Возьми себя в руки (для детей от 5 лет)**

Ребенку рассказывают, что на случай, когда он почувствует беспокойство, желание кого-то ударить, что-то бросить или сломать, есть простой способ доказать себе свою силу: обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

### **Дыши и думай красиво (для детей от 5 лет)**

Ребёнку рассказывают, что когда он волнуется, можно красиво и спокойно дышать.

Закрой глаза, глубоко вдохни и мысленно скажи:

«Я – лев!» - выдохни, вдохни;

«Я – птица!» - выдохни, вдохни;

«Я – камень!» - выдохни, вдохни;

«Я – цветок!» - выдохни, вдохни;

«Я – спокоен!» - выдохни. Теперь ты действительно успокоишься.

### **«Стоп, кулак!» (для детей от 5 лет)**

Выбирается пара детей. Один ребёнок понарошку дразнит другого (можно использовать дразнилки из народного творчества), как будто пытается спровоцировать драку. Другому участнику нужно продолжать улыбаться и мысленно говорить: «Стоп!» своим кулакам. Ведущий обращает внимание на то, чтобы руки у «обижаемого» оставались расслабленными, не сжимались в кулаки.

### **Лесоруб (для детей от 4 лет)**

Ребёнка просят рассказать о ситуациях или людях, которые вызывали у них сильную злость или другие негативные эмоции.

Дети стоят прямо? Ноги на ширине плеч. Руки сцеплены, как будто они держат перед собой топор и собираются рубить дрова.

На вдохе дети высоко поднимают сцепленные руки и заводят назад за голову так далеко, как только смогут.

На выдохе резко и энергично наклоняются вперед, словно хотят разрубить полено. При этом руки опускают к полу и проводят между ногами. Одновременно с полным выдохом, громко, четко и коротко кричат «Ха!».

Далее дети расслабляют руки, голову, плечи и держат их опущенными некоторое время. Затем снова делают вдох и повторяют серию движений.

Упражнение делается несколько раз по желанию детей. Во время пауз дети не должны разговаривать или смеяться.

### **«Изобрази явление» (для детей от 5 лет)**

Ведущий и дети перечисляют приметы осени: дует ветер, качаются деревья, падают листья, идёт дождь, образуются лужи.

Психолог показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» - дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» - покачивает вытянутыми вверх руками.

«Падают листья» - выполняет плавные движения руками сверху вниз.

«Идёт дождь» - выполняет мелкие движения руками сверху вниз.

«Появляются лужи» - смыкает руки в кольцо перед собой.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовет педагог. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

### **«Хозяин чувств» (для детей от 5 лет)**

Ведущий рассказывает детям о том, что у собак бывают разные хозяева. Одни хорошо ухаживают за животными и собаки их слушаются. У других – такие непослушные собаки, что иногда даже кусают своих хозяев. Так же с чувствами. Один человек бывает хорошим хозяином своих чувств, умеет управлять, командовать ими. А у другого - чувства командуют своим хозяином и приносят ему одни неприятности. Педагог спрашивает у детей, хотят ли они быть хозяевами своих чувств, а затем предлагает поупражняться в управлении своими чувствами. Дети по команде «Прыг!» начинают прыгать по комнате. По команде «Стоп!» они должны быстро сесть на верёвочку, разложенную по полу (команды могут даваться довольно тихо, чтобы дети могли их слышать).

## Список литературы

1. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 88 с.
2. Бабахан Ю.С. Оперативная устойчивость и эмоциональный стресс / Ю.С. Бабахан // Вопросы психологии. – 1990. – №3. – С. 158-164.
3. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: Практикум. – М.: Генезис, 2022. – 288 с.
4. Васильченко А.Е. Особенности эмоционально-волевого развития дошкольников с ограниченными возможностями здоровья // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2018. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalno-volevogo-razvitiya-doshkolnikov-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya> (дата обращения: 10.10.2023).
5. Выготский Л.С. Основы дефектологии. / собр. соч. в 6-ти т. М.: Педагогика, 1983. - т. 5.
6. Гайдукевич Е.А. Внутренняя картина дефекта в структуре самосознания подростков с детским церебральным параличом: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2019. – 26 с.
7. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: Монография – М.: Изд-во «Перо», 2014. – 173 с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2013. – 783с.
9. Косякова О.О. Психология раннего и дошкольного детства: учебн. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
10. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 192 с.
11. Чирва Е.И. Особенности воспитания детей с ограниченными возможностями в общеобразовательной школе: канд. пед. наук. – Барнаул, 2005. – 24 с.
12. Чистякова М.А. Психогимнастика. – М.: «Владос», 2006. – 160 с.