

# Эмоционально-волевая сфера учащихся с ОВЗ

Коррекционные упражнения

Подготовила  
педагог-психолог МАОУ СОШ №7  
Волкова Л.В.

# Психологические основы эмоций

- Эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.
- *Эмоции - психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.*
- Наиболее существенной характеристикой эмоций является их *субъективность*. Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены.
- Другая важнейшая черта эмоций — это их содействие в реализации потребностей и достижении определенных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели.
- **Типы эмоциональных переживаний:**
  - аффекты,
  - собственно эмоции,
  - чувства,
  - настроения,
  - эмоциональный стресс.

# Возрастные особенности эмоций

- Эмоции проходят общий для всех высших психических функций путь развития — *от внешних социально детерминированных форм к внутренним психическим процессам*. На базе врожденных реакций у ребенка развивается восприятие эмоционального состояния окружающих его людей. Со временем, под влиянием усложняющихся социальных контактов, формируются эмоциональные процессы.
- Наиболее ранние эмоциональные проявления у детей связаны с *органическими потребностями ребенка*. Сюда относятся проявления удовольствия и неудовольствия при удовлетворении или неудовлетворении различных потребностей.
- Рано начинают проявляться такие элементарные чувства, как **страх и гнев**. Вначале они носят бессознательный характер. Например, если вы возьмете на руки новорожденного ребенка и, подняв его вверх, затем быстро опустите вниз, то увидите, что ребенок весь сожмется, хотя он никогда еще не падал.
- У детей также очень рано появляются *сочувствие и сострадание*.
- Следует отметить, что положительные эмоции у ребенка развиваются постепенно через **игру и исследовательское поведение**.
- К началу школьного обучения у детей отмечается *достаточно высокий уровень контроля за своим поведением*. В тесной связи с этим находится развитие нравственных чувств, например, дети в этом возрасте уже переживают чувство **стыда**, когда взрослые порицают их за проступки.

# Эмоционально-волевые особенности детей с ЗПР

- **Мотивационная сфера** учащихся с задержкой психического развития оказывается несформированной: отмечается преобладание *игровых мотивов* поведения и обучения. У детей не появляется чувство ответственности в отношении учебных заданий, потребность подчиняться требованиям учителя.
- К началу школьного обучения функции **контроля и самоконтроля** оказываются несформированными, что проявляется в:
  - постоянной отвлекаемости на любые внешние раздражители;
  - неумении сосредоточиться;
  - невозможности завершить начатое действие до конца.
- Основной отличительной особенностью, обнаруживаемой при выполнении заданий, является **неравномерный темп работоспособности**. В одних условиях дети могут работать достаточно заинтересованно, сосредоточенно и продуктивно, в других - оказываются неуспевающими.
- **Во внеклассной жизни** они обычно активны, интересы их, как и у нормально развивающихся детей, разнообразны. Некоторые из них предпочитают тихие, спокойные занятия — лепку, рисование, конструирование, с увлечением работают со строительным материалом и разрезными картинками. А большинство предпочитают подвижные игры, любят побегать, порезвиться.
- Осознавая свои затруднения в учебе, некоторые учащиеся пытаются **самоутвердиться** собственными путями: подчиняют себе более слабых физически товарищей, командуют ими, заставляют выполнять за себя неприятную работу (уборка в классе), показывают свое «геройство», совершая рискованные поступки (прыгают с высоты, влезают по опасной лестнице и др.); могут сказать неправду, например, похвастаться какими-либо поступками, которые они не совершали.

В то же время эти дети обычно чувствительны к несправедливым обвинениям, остро на них реагируют, с трудом успокаиваются.

Физически более слабые школьники легко подчиняются «авторитетам» и могут поддерживать своих «вожаков» даже тогда, когда те явно неправы.

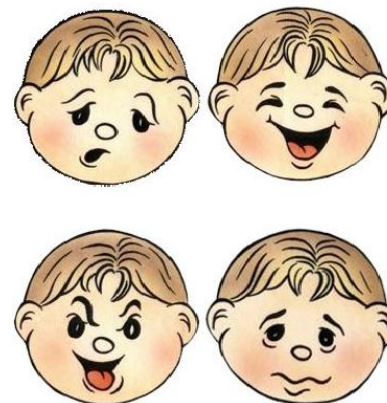
**Неправильное поведение, проявляющееся у младших школьников в сравнительно безобидных поступках, может перерасти в стойкие черты характера, если своевременно не принять соответствующих воспитательных мер.**

# Начало дня

- Здравствуй, друг! (Жмут друг другу руки).
- Как ты тут? (Хлопают правой рукой по левому плечу партнера).
- Где ты был? (Осторожно треплют ухо).
- Я скучал! (Складывают руки на груди).
- Ты пришел! (Разводят руки в стороны).
- Хорошо! (Обнимаются).



# Психогимнастика



- Игра «Зайчик испугался»
- Игра «Зеркало» или «Упрямое зеркало»
- Игра «Обними и приласкай игрушку»
- Упражнение «Ласковое имя»
- Упражнение «Встаньте те, кто...»
- Упражнение «Руки знакомятся, руки ссорятся, руки мирятся»

# Упражнение «Нехочухи»



- **Цель:** снятие психо-эмоционального и физического напряжения.
- Сказать “нет” головой – значит интенсивно помотать головой в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать “нет, нет, нет”. А теперь попробуем повторить “нет” рукам, помашем перед собой сначала правой рукой, потом левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдём к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой, потом левой ногой, потом поочерёдно.



# Игра: «Говорящие предметы»



- **Цель:** развивать у ребёнка способность к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживать. В ходе игры дети берут на себя разные роли и описывают свое состояние, причины действий, систему отношений с действительностью.
- Начинает первый ребёнок: «Я не Саша, я шарик. Мне бы понравилось, если бы я был не одноцветным, а разукрашенным весёлым узором. Мне бы хотелось, чтобы меня не держали на верёвочке, а отпустили свободно летать, куда захочу».
- Продолжает следующий ребёнок: «Я не Боря, я мяч. Я из резины и хорошо надут. Дети радуются, когда перебрасывают меня друг другу!»

# «ПОРТРЕТ САМОГО ЛУЧШЕГО ДРУГА»

- **Цель:** развитие анализа и самоанализа.
- Детям дается задание нарисовать словесный портрет своего самого лучшего друга.
  - Кого ты считаешь своим самым хорошим, самым лучшим другом?
  - Какими качествами обладает этот человек?
  - Хотите ли вы, чтобы вас считали хорошим другом?
  - Что для этого надо делать, как себя вести?

# «Я и мое настроение»

- Цель: научить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. В этом упражнении используется метод незаконченных предложений. Попросите ребёнка продолжить фразу:
- Я радуюсь, когда...
- Я горжусь тем, что...
- Мне бывает грустно, когда...
- Мне бывает страшно, когда...
- Я злюсь, когда...
- Я был удивлён, когда...
- Когда меня обижают,...
- Я сержусь, если...
- Однажды я испугался...

# Подростки с ОВЗ

- Упражнение «Я горжусь собой, потому что...»
- Упражнение «Следствие вели...»

Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника, почему это хорошо. Первый участник отвечает. Ведущий спрашивает второго участника, почему то, что сказал первый участник, плохо и т.д. (чередую плохие и хорошие следствия)

- Игра «Выйди из круга».

Водящий становится в круг, его задача - выйти из этого круга, используя любые варианты достижения успеха. Задача стоящих в кругу - не выпускать водящего просто так: он должен *постараться понравиться* настолько, чтобы стоящим в кругу захотелось его выпустить. Здесь же следует оговорить следующий момент: стоящие в кругу не являются «непробиваемой стеной», игра не должна быть жестокой, она должна быть жесткой. Следует объяснить детям, что проигрываемая здесь ситуация является моделью тех жизненных ситуаций, с которыми придется столкнуться каждому. Именно поэтому задача круга - позволить водящему попробовать найти наиболее оптимальный вариант выхода из сложившейся ситуации.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**