

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 21 города Пензы «Колосок»
(МБДОУ детский сад № 21 г. Пензы)**

**Тренинговые занятия по формированию эмоционально-волевой сферы
дошкольников с ОВЗ
«Дом, в котором живут эмоции»**

**Составила: педагог – психолог
Хаметова Гульнара Рафиковна**

Пояснительная записка

Дошкольный возраст, как писал А.Н. Леонтьев, это «период первоначального фактического склада личности». Именно в это время происходит становление основных личностных механизмов и образований. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание.

В работах Л.С. Выготского проблема исследования эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья является особенно значимой, поскольку дефект сопровождается изменениями эмоционального состояния ребенка, а умение различать, дифференцировать, адекватно проявлять эмоции в разных ситуациях, повышает степень адаптивности детей в социуме. Знание законов психического развития ребенка и умение использовать их на практике необходимы для грамотного оказания помощи детям со статусом ОВЗ.

В норме для старшего дошкольного детства характерна в целом спокойная эмоциональность, отсутствие сильных аффективных вспышек и конфликтов по незначительным поводам: аффективно-волевые механизмы обеспечивают уравновешенность поведения, саморегуляцию эмоций, самоконтроль.

Особенности эмоционально-волевой сферы детей с ОВЗ часто характеризуются различными расстройствами, нарушениями в аффективной сфере, что проявляется в снижении возможности произвольной регуляции поведения, дети могут быть повышено возбудимы либо наоборот заторможены.

В поведении легковозбудимых детей преобладает стойкая аффективная возбудимость, психическая неустойчивость, такие дети расторможены. Попадая в условия дошкольного образовательного учреждения, такие особенности ребенка проявляются трудностями в коммуникации со сверстниками и педагогами, усвоении норм и правил поведения в группе, трудностями соблюдения правил в совместных играх со сверстниками.

Легко и быстро возбуждаясь, такие дети могут быстро утомляться, уставать, при этом, они могут отказываться от продуктивной деятельности, бросать начатое занятие, не доводя его до конца. Для них характерна импульсивность, ребенок может начать плакать, бурно проявлять реакции гнева, ярости. Дети могут быть склонны к конфликтам, агрессии. Нередко дети вступают в спор с педагогами (взрослыми), сердятся, теряют терпение, бранятся.

Особенностями эмоциональной сферы у других детей могут выступать высокая ранимость, чувствительность, поведение характеризуется стеснительностью. Таким детям часто присуще большое количество страхов, они не уверены и не решительны, при этом

дети предпочитают не вступать в совместные игры с другими детьми, а держаться в стороне, и нередко в группе ДОО такой ребенок предпочитает быть постоянно рядом с воспитателем («прилипнуть»). Еще одной особенностью выступает то, что дети очень легко обижаются и плаксивы (даже по самому ничтожному поводу), такому ребенку кажется, что все дети его обижают, и он часто жалуется педагогу на других детей.

Незрелость и проблемы развития эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья характеризуются так же трудностями непонимания детьми своих собственных чувств и эмоций, а также чувств окружающих, что, прежде всего, отражается проблемами коммуникации с окружающими и особенностями игры со сверстниками, которая является ведущей деятельностью в дошкольном возрасте. Эмоциональная подвижность или заторможенность, нередко способствует возникновению и закреплению таких отрицательных черт характера, как мрачность, безынициативность, подавленность, упрямство, агрессивность.

Эмоции являются центральным звеном психической жизни человека и прежде всего ребёнка. От них во многом зависит наше отношение к людям, оценка собственных действий и поступков. Они могут оказывать совершенно противоположные действия: с одной стороны активизировать поведение и деятельность, повышать продуктивность, с другой – тормозить, рассогласовывать деятельность, подавлять или угнетать. Эмоционально-волевое развитие заслуживает особого внимания, поскольку оказывает непосредственное влияние на процесс взаимодействия с окружающими людьми.

Решая вопрос эмоционального развития детей с ограниченными возможностями здоровья, следует понимать, что коррекционно-развивающая работа с такими детьми должна проводиться постепенно, терпеливо и систематически. Основным направлением работы является снижение эмоционального дискомфорта у детей, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции, коррекция самооценки; устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, например, таких как повышенная возбудимость, агрессивность, тревожная мнительность, а основным методом в системе методов коррекции эмоционально-волевой сферы детей следует считать игру, являющуюся ведущей деятельностью в дошкольном возрасте.

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы дошкольников с ограниченными возможностями здоровья.

Задачи:

- Познакомить с разнообразием эмоциональной составляющей личности.
- Формировать осознанное восприятие эмоций.
- Развить произвольную регуляцию своего эмоционального состояния.

- Помочь выражать эмоции и чувства в группе сверстников.
- Научить понимать эмоциональные состояния других людей.

Целевая группа: дети в возрасте 6-7 лет.

Количество участников в группе: 8 человек.

Форма проведения: групповая.

Продолжительность одного занятия: 30 минут.

Требования к условиям реализации тренинговых занятий:

1. Наличие педагогического или психологического образования у специалиста, реализующего программу.

2. Требования к уровню профессиональной компетентности педагога:

- интеллектуальная активность,
- педагогическое мастерство,
- организаторские умения и навыки,
- педагогический такт,
- владение технологиями общения,
- стремление к приобретению новых знаний и умений.

3. Требования к личностным качествам педагога:

- интерес и любовь к детям;
- ответственность;
- наблюдательность;
- контактность;
- эмоциональная уравновешенность.

4. Перечень учебных и методических материалов.

Методы и приемы работы:

- Разминка. Используется для активизации работы и снятия напряжения.
- Дискуссия. Предоставляет возможность каждому высказать свое мнение, защитить его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.
 - Ролевая игра. Позволяет рассмотреть ситуации с разных сторон.
 - Беседа. Имеет психолого-педагогический потенциал воздействия: максимальная доступность, убедительная аргументация, ассоциативность, ясность выражений, широкие воспитательные возможности.
- Интерактивные упражнения и игры. Позволяют развивать навыки позитивного общения, стимулировать познавательный процесс. Способствуют вовлечению в процесс получения и переработки знаний.

Структура занятий включает ритуал приветствия, разминку, основную и заключительную части. В основной части представлена главная смысловая нагрузка всего занятия. В заключительной части используется рефлексия.

По завершению тренинговых занятий участники:

- познакомятся с разнообразием эмоциональной составляющей личности;
- начнут активнее выражать эмоции и чувства в группе сверстников;
- повысят мотивацию к изучению особенностей эмоций и чувств;
- будет наблюдаться положительная динамика по осознанию собственных переживаний;
- будут использоваться конструктивные способы выражения эмоций.

Тренинговое занятие № 1 «Радость, злость, удивление, грусть»

Цель занятия: установление доверительного контакта с детьми, сплочение группы.
Изучение эмоций (радость, злость, удивление, грусть).

Задачи:

- снять напряжение;
- развивать умение соотносить эмоцию с конкретной ситуацией;
- познакомить с одним из способов реагирования на интенсивные эмоциональные переживания;
- помощь в осознании процессов саморегуляции;
- развивать умение осознавать и выражать эмоции при помощи жестов, мимики.

«Клубок по кругу»

Цель: знакомство, установление доверительного контакта с детьми, сплочение группы.

Дети садятся в круг. Ведущий, держа в руках клубочек, обматывает нитку вокруг ладони, называет свое имя и делает комплимент, сидящему справа.

Ребёнок справа ловит клубочек, обматывает нитку вокруг ладошки, называет свое имя и делает комплимент соседу справа. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно к ведущему.

Все видят нити, связывающие участников в одно целое, определяют, на что фигура похожа, сплачиваются.

Рефлексия:

- Приятно желать что-то хорошее человеку или самому получать пожелания?

«Светофор эмоций»

Цель: снятие напряжения, повторение четырех эмоций (радость, злость, удивление, грусть).

Детям демонстрируются круги красного, зеленого и желтого цветов, с изображенными на них эмоциями. Красный – грусть, желтый – злость, зеленый – удивление. Пока звучит музыка, дети бегают по коврику, показывая эмоцию – радость. Когда музыка останавливается, демонстрируется красный цвет. Детям необходимо показать соответствующую эмоцию. И так со всеми цветами.

Рефлексия:

- Какие эмоции мы рассмотрели?
- Все ли эмоции для вас понятны?
- Какую эмоцию было легче/сложнее показать?

«Ситуации»

Цель: развитие умения соотносить эмоцию с конкретной ситуацией.

Детям предлагается послушать четыре ситуации и посмотреть на картинки. После им необходимо определить какая эмоция будет преобладать у каждого героя в историях.

Так же дети показывают каждую эмоцию (радость, злость, удивление, грусть) перед зеркалом.

Необходимо обратить внимание детей на их мимику и движения и жесты во время выражения каждой эмоции. Акцентировать внимание на различиях.

Рефлексия:

- Заметили, как по-разному выглядит каждая эмоция?

После демонстрации злости

Упражнение: «Возьми себя в руки»

Цель: познакомить с одним из способов реагирования на интенсивные эмоциональные переживания.

Инструкция: дети стоят перед зеркалом.

Ведущий: «Мы иногда с вами испытываем очень сильные эмоции, с которыми очень-очень сложно справиться: злость, раздражение, желание ударить кого-либо. В такие моменты можно «взять себя в руки», т. е. остановить себя. Для этого нужно несколько раз глубоко вдохнуть (дети повторяют за ведущим) и выдохнуть. Выпрямиться, прикрыть глаза, посчитать до 10, улыбнуться, открыть глаз.

«Нарисуй эмоцию»

Цель: помощь в осознании процессов саморегуляции, закрепление полученных знаний об особенностях выражения эмоций с помощью мимики, развитие тактильных ощущений.

Перед детьми лежат подносы с манкой.

Ведущий: «Дети, перед вами манка, давайте с ней познакомимся. Положите ручки сверху, пощупайте, какой она, поведите пальчиками, попробуйте взять немного в ладошку. Отлично, а теперь попробуйте «нарисовать» какую-нибудь эмоцию (радость, грусть, злость, удивление)».

После дети рассказывают, какую эмоцию они нарисовали и почему.

Рефлексия:

- Какую эмоцию выбрал для себя каждый? Почему?
- Понравилось ли вам рисовать на манке?

«Прощание». Рефлексия.

Все участники сидят в кругу и по очереди говорят, что им понравилось на занятии. После желают что-то хорошее соседу слева.

Тренинговое занятие № 2 «Страх, интерес, вина, удовольствие»

Цель: изучение эмоций (страх, интерес, вина, удовольствие), способствование развитию социального общения и анализу эмоциональных реакций.

Задачи:

- способствовать сплочению детской группы, снижению тревожности, застенчивости;
- развивать умение узнавать эмоцию;
- закрепить полученные знания об особенностях выражения эмоций с помощью мимики и пантомимики.

«Здравствуй, друг».

Цель: способствовать сплочению детской группы, снижению тревожности, застенчивости.

Инструкция: участники садятся в круг.

Ведущий: «Здравствуйте, дорогие участники! Сегодня у нас особенное занятие, которое посвящено нашему телу. Все эмоции можно почувствовать нашими частями тела: когда мы расстраиваемся, у нас появляется комочек в горле, когда долго плачем или злимся - болит голова, когда радуемся - у нас в груди появляется тепло.

Кто-нибудь замечал у себя такие реакции тела?» (Участники отвечают).

Ведущий зачитывает стихотворение и показывает движения, которые дети выполняют в парах.

«Здравствуй, друг!» - пожимают друг другу руки.

«Как ты тут?» - кладут руку на плечо партнера.

«Где ты был?» - разводят руки в стороны.

«Я скучал», - прижимают руку к сердцу.

«Ты пришел», - разводят руки в стороны.

«Хорошо!» - обнимаются.

Рефлексия:

- Было ли вам приятно таким образом поздороваться друг с другом?

Игра «Одно целое»

Цель: развитие умения узнавать эмоцию.

Ход игры: Детям раздаются картинки с изображением различных эмоций (по одному каждому ребёнку). Звучит музыка, во время которой дети могут прыгать, бегать, танцевать. По окончании звучания дети должны найти свою пару и встать вместе. Педагог по очереди подходит к каждой паре и спрашивает, какая эмоция изображена на их картинке. Спрашивает у остальных ребят, согласны ли они. Игра может выполняться с усложнением: картинки могут быть разрезаны напополам, по диагонали, зигзагом, на 2, 3 и более частей и т.д.

Этюд «Тренируем эмоции»

Цель: развитие умения осознавать и выражать эмоции при помощи жестов, мимики.

Инструкция к выполнению:

Педагог предлагает детям:

1. Показать интерес: как ребенок, которому подарили большой подарок; что же мама приготовила на десерт?
2. Показать вину: когда разбили мячиком мамину любимую вазу;
3. Показать страх: как заяц, увидевший волка; как птенец, упавший из гнезда; как котёнок, на которого лает злая собака.
4. Показать удовольствие: когда кушаешь мороженое; когда мама с папой обнимают тебя.

По мере инсценирования педагог спрашивает, какую эмоцию изображают дети.

Второй вариант этюда. Педагог называет действие, связанное с эмоцией, а дети предполагают варианты поведения сказочных героев, животных, людей.

«Крокодил эмоций»

Цель: диагностика освоения материала на проведенном занятии.

Инструкция: Дети вытягивают карточку с эмоцией из рук ведущего.

Ведущий: «Мы сегодня очень много говорили про эмоции и о том, как важно их понимать и выражать. А теперь посмотрим, как вы сегодня запомнили то, о чем мы говорили».

Участники должны показать без слов ту эмоцию, которая им выпала. Задача группы отгадать, что показывает участник. Выполняется по очереди.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.

- Что понравилось на занятии? Что нового узнали?

- Какие эмоции возникали во время выполнения упражнений