

## МКУ «Детский дом «Ровесник»

### Рекомендации педагогам по работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы



*Эмоционально-волевая сфера* - это свойства человека, характеризующие содержание, качество и динамику его эмоций и чувств. Содержательные аспекты эмоциональности отражают явления и ситуации, имеющие особую значимость для субъекта. Они неразрывно связаны с особенностями личности, ее нравственным потенциалом, направленностью мотивационной сферы, мировоззрением, ценностными ориентациями, сознательным волевым управлением. Содержательные аспекты волевой сферы выражаются в способностях человека, проявляющихся в самодетерминации и регуляции им своей деятельности и различных психических процессов.

Развитие эмоционально волевой сферы личности происходит, начиная с раннего возраста и до подросткового периода и его можно разделить на определенные этапы:

- Возраст от 7 до 11 лет - в этом периоде у ребенка преобладает аффективный тип реагирования, который проявляется впечатлительностью и тревожностью. Чувство тревоги становится более стабильным. В этом возрасте у ребенка формируется самооценка и такие волевые черты, как настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и др.
- В возрасте от 12 до 15 лет волевая сфера личности в психологии проявляется доминированием эмоционально-идеаторного типа

поведения. Ребенку в таком возрасте характерны такие черты: обидчивость, неуравновешенность, раздражительность, смена настроения, конфликтность. Все это затрудняет адаптацию в обществе.

- Последний этап развития воли – возраст от 16 до 18 лет. В этот период наблюдается стабилизация эмоционального состояния. У подростков в этом возрасте проявляются такие черты: самостоятельность, целеустремленность, выдержка, решительность, настойчивость, хорошая концентрация, умение выходить из сложных ситуаций.

### ***Основные причины нарушений эмоционально-волевой сферы ребёнка:***

- перенесённые стрессы;
- отставание в интеллектуальном развитии;
- недостаточность эмоциональных контактов с близкими взрослыми;
- социально-бытовые причины;
- фильмы и компьютерные игры, не предназначенные для его возраста;
- ряд других причин, вызывающих у ребёнка внутренний дискомфорт и чувство неполноценности.

### ***Основные внешние проявления выглядят следующим образом:***

- Быстрое психическое утомление ребёнка по сравнению со сверстниками или с более ранним поведением выражается в том, что ребёнку сложно сосредотачиваться, он может демонстрировать явное негативное отношение к ситуациям, где необходимо проявление мыслительных, интеллектуальных качеств.
- Повышенная тревожность. Повышенная тревожность, кроме известных признаков, может выражаться в избегании социальных контактов, снижении стремления к общению.
- Агрессивность. Проявления могут быть в виде демонстративного неповиновения взрослым, физической агрессии и вербальной агрессии. Также его агрессия может быть направлена на самого себя, он может

причинять боль себе. Ребёнок становится непослушными и с большим трудом поддаётся воспитательным воздействиям взрослых.

- Отсутствие эмпатии. Эмпатия — способность чувствовать и понимать эмоции другого человека, сопереживать. При нарушениях эмоционально-волевой сферы этот признак, как правило, сопровождается повышенной тревожностью. Неспособность к эмпатии также может являться тревожным признаком психического расстройства или задержки интеллектуального развития.
- Неготовность и нежелание преодолевать трудности. Ребёнок вялый, с неудовольствием контактирует со взрослыми. Крайние проявления в поведении, могут выглядеть как полное игнорирование родителей или других взрослых — в определённых ситуациях ребёнок может сделать вид, что не слышит взрослого.
- Низкая мотивация к успеху. Характерным признаком низкой мотивации к успеху является стремление избегать гипотетических неудач, поэтому ребёнок с неудовольствием берётся за новые задания, старается избежать ситуаций, где есть даже малейшие сомнения в результате. Очень сложно уговорить его попробовать что-либо сделать. Частым ответом в этой ситуации является: «не получится», «не умею». Родители это ошибочно могут истолковывать как проявления лени.
- Выраженное недоверие к окружающим. Может проявляться как враждебность, зачастую сопряжённая плаксивостью, дети школьного возраста могут проявлять это как чрезмерную критичность к высказываниям и поступкам как сверстников, так и окружающих взрослых.
- Чрезмерная импульсивность ребёнка, как правило, выражается в слабом самоконтроле и недостаточной осознанности своих действий.
- Избегание близких контактов с окружающими людьми. Ребёнок может отталкивать окружающих замечаниями, выражающими презрение или нетерпение, дерзостью и т.п.

### ***Рекомендации по работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы :***

1. Игнорировать истерические реакции.
2. Предупредить класс не обращать внимания в момент истерики.
3. Хвалить за позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.

4. Не стремиться угодить.
5. Не обращать постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно).
6. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.
7. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, а не поведением, т. к. неутолимая жажда признания.
8. Высокий уровень притязаний. Определить круг доступных притязаний.
9. Требует много льгот для себя.
10. Не критиковать личность в целом, а его поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание.
12. Позволить проявляться эмоциям бурно, но не грубо, в рамках дозволенного.
13. Усилить систему поощрений и наказаний (наказание – неподвижностью). Такое наказание он запомнит.
14. Если ребенок осознал проступок, то с ним беседуют. Беседа должна быть запоминающейся.
15. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
16. Повышать самооценку, уверенность в себе через создание ситуации успеха.

### ***Методы саморегуляции эмоциональной сферы :***

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя при помощи слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

#### **I. Способы, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способ 2. В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох.

Чтобы успокоиться,

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

## II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Способ 3. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Способ 4. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица; – затылка, плеч; – грудной клетки; – бедер и живота; – кистей рук; – нижней части ног.

### III. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет

непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

#### Способ 5. Самоприказы.

Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на

провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с учащимися.

– Сформулируйте самоприказ.

– Мысленно повторите его несколько раз. Если возможно, повторите его вслух.

#### Способ 6. Самоодобрение, самопоощрение.

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это — одна из причин увеличения нервозности, раздражения, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок. Поэтому важно поощрять себя самим.

– В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!»

– Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

#### IV. Способы, связанные с визуализацией (использованием образов)

Визуализация - мысленное представление, проигрывание, видение образов. Она активно воздействует на всю систему чувств и представлений.

#### Способ 7.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации.

– При ощущении напряженности, усталости:

1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;

2) дышите медленно и глубоко;

3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

4) проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

б) откройте глаза и вернитесь к работе.

Используя визуализацию, соблюдайте основные этапы. Решите, чего вы хотите добиться: буквально, четко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться). Расслабьтесь. В течение 5 – 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность. Как будто создавая видеофильм успешных действий. Важно, чтобы вы помнили: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное – практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации. Если возникнут сомнения, – избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только сильнее укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

Способ 8. «Отрезать, отрубить» - пригоден для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это бестолку и т.д. и т.п.». Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, - немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий жест левой рукой и зрительно представив, как вы «отрезаете» и отбрасываете эту мысль. После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Способ 9. «Лейбл или Ярлык».

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, как не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, поместили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая и т.п.) и уже теперь наблюдаете со стороны. Негативные мысли имеют силу только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу



от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть. Скажите: Это всего лишь негативная мысль!

Способ 10. Преувеличение.

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте ее до абсурда, сделайте ее смешной.

Способ 11. «Признание своих достоинств»

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий - осознать, что вы – так же, как и другие люди, – не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. А теперь – самый самоподдерживающий прием. Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом хорошо, если вы улыбнетесь себе!

Подготовила:

педагог-психолог МКУ «Детский дом «Ровесник»

Арыкова К.А.