**Профилактика эмоциональных нарушений при работе с детьми с ОВЗ**

Морозова Елена Александровна,

Зудилина Евгения Олеговна

ДОУ 2, педагогт-психологи

Эмоциональноеразвитие дошкольника является одним из важных условий, обеспечивающих эффективность процессов обучения, воспитания и социализации ребенка, развития его социальных, нравственных и интеллектуальных качеств. В эмоциях отражаются наши желания и их удовлетворение.

Эмоциональные нарушения – это устойчивые отдельные или комплексные эмоциональные состояния, которые препятствуют свободному взаимодействию с окружающим миром поведенческими реакциями и сопровождаются: тревогой, страхами, упрямством, раздражительностью и обидчивостью, легко меняющимся настроением и т.д.

Периодические изменения в поведении и эмоциональном состоянии детей являются вполне закономерными. Однако любое нарушение поведения ребенка является признаком его эмоционального неблагополучия, вызванного неудовлетворенностью общением со взрослыми. Очень важно, чтобы эмоциональное состоя­ние детей было благополучным. Но в последнее время, к сожалению, всё больше детей испытывают неблагополу­чие в развитии эмоциональной сферы. Это неблагополучие проявляется в виде агрес­сии, неуправляемости, тревожности, неуверенности, склонности к страхам, замкнутости. Детям свойственно «заряжаться» эмоциями взрослых, как по­ложительными, так и отрицательными. Дети реагируют на пове­дение и взаимоотношения близких, значимых для них людей. Если ребёнок испытывает постоянное напряжение, отрицательные эмоции накапливаются, и это, как правило, отражается на поведении ребенка. Очень важно вовремя заметить необычное эмоциональное со­стояние ребенка и правильно вести себя с ним, а лучше действовать на опережение и организовать профилактическую работу данных нарушений.

*Работа, направленная на развитие эмоционального интеллекта: умение ориентироваться в своих эмоциях и считывать эмоции окружающих.*

В условиях группы детского сада рекомендуется проводить утренний мониторинг настроения детей, далее в течение дня - по необходимости. Для этого можно использовать уголки настроения.

**Виды уголков настроения:**

«Дерево настроения» (может быть с персонажами, может со смайликами).

«Сундучок настроения» (разделение на положительные и отрицательные окрашенные эмоции).

«Моё настроение» (детки прикрепляют свои фотографии на предложенные картинки с эмоциями).

**Важно:** поговорить с детьми, почему выбрали именно это настроение, эмоцию. Полезно предлагать детям разные варианты названия настроения. Обогащать эмоциональный словарь. Хорошее - радостное, веселое, солнечное настроение; плохое - грустное, печальное, сердитое, злое. Можно обсудить с ребёнком, что следует сделать, чем помочь, чтобы исправить его настроение.

***Использование игр, направленных на развитие доброжелательного отношения***  *к сверстникам, создание эмоционально-положительного фона.*

Особенно хороши такие игры для тревожных и агрессивных детей. Игры рекомендуется проводить в круге (круг, как геометрическая форма, наиболее гармоничная фигура; в кругу дети чувствуют себя комфортнее, более защищенными, круг позволяет почувствовать детям себя наравне с другими).

***«Письмо доброты»***

Дети встают в круг, держатся за руки. Взрослый говорит: «У меня сегодня доброе настроение, я хочу поделиться своей добротой с вами. Я начну, а вы продолжите передавать тепло, доброту своему соседу пожатием руки, но помним, что сжимаем руку тихонько, мы бережем друг друга». Все участники игры принимают «доброту» и передают ее дальше (пожимают руку своему соседу). Игра заканчивается, когда «письмо доброты» вернется к первому участнику.

Основной посыл игры **-** когда мы совершаем добрые поступки, то они возвращаются к нам. Я поделился добротой, и доброта вернулась ко мне.

***«Подари улыбку»***

Участники игры передают улыбку по кругу, важно посмотреть друг другу в глазки при передаче улыбки.

***«Назови соседа ласково»***

Участники игры передают друг другу предмет (мяч, мягкая игрушка) и называют соседа ласковым именем.

***«Подарок другу», «Комплимент»***

Участники игры говорят приятные слова своему соседу по кругу, передавая предмет («Волшебный цветок»).

**Важно:** анализируя утренний контроль настроения можно обратить внимание на тех деток, у которых было плохое настроение, поговорить о эмоциональном состоянии.

***Использование релаксационных техник***

Релаксационные техники можно использовать при проведении комплексов утренней гимнастики, гимнастики после сна**.**

**Важно**: необходимо научить детей пользоваться конкретными тренажерами (например, дыхательными) и только после этого тренажеры можно положить в зоне свободного доступа для детей с целью развития навыков самоконтроля, саморегуляции, самостоятельного отреагирования отрицательных эмоций.

***Нейроупражнения на растяжку*** – это упражнения, где происходит попеременное напряжение и расслабление мышц в игровой форме.

Данные игры можно использовать для развития у детей саморегуляции, самоконтроля.

***«Снеговик»***

Дети превращаются в снеговиков: ноги на ширине плеч, руки, согнутые в локтях, вытянуты вперед, кисти округлены и направлены друг к другу, все мышцы напряжены.

Воспитатель говорит: «Пригрело солнышко, под его теплыми весенними лучами снеговик начал медленно таять». Дети постепенно расслабляют мышцы: опускают бессильно голову, роняют руки, затем сгибаются пополам, опускаются на корточки, ложатся на пол, полностью расслабляясь.

***«Сорви яблоко»***

Педагог предлагает детям представить, что перед ними растёт яблоня с большими яблоками. Яблоки висят прямо над головой, но без труда достать их не удаётся.

Справа висит большое яблоко. Нужно потянуться правой рукой как можно выше, подняться на цыпочки и сделать резкий вдох. Совать яблоко, нагнуться и положить яблоко в корзину, стоящую на земле. Затем медленно выдохнуть, выпрямиться и посмотреть налево. Представить, что слева висят два чудесных яблока.

Сначала дотянуться туда правой рукой, подняться на цыпочки, вдохнуть и сорвать одно яблоко. Затем поднять как можно выше левую руку и сорвать другое яблоко. Наклониться вперёд, положить оба яблока в стоящую корзину и выдохнуть.

Использовать обе руки попеременно, чтобы собирать висящие слева и справа большие яблоки и складывать их в корзину.

После выполнения упражнения можно расслабиться, встряхнуть руками, потрясти ладошками.

***Уголки уединения*.**

Уголок уединения в детском саду нужен для обеспечения детям психологического комфорта.

**Задачи**, которые он помогает решить:

1.Облегчить процесс адаптации ребёнка к условиям детского сада.

Помочь детям пережить расставание с мамой и привыкнуть к требованиям педагога. В уголке уединения можно рассмотреть альбом с фотографиями близких для ребёнка людей.

2.Научить детей бесконфликтному общению друг с другом, свести к минимуму возможные ссоры в детском коллективе.

В этом поможет "островок примирения" — специальный коврик, на котором дети мирно решают конфликт, использование мирилок**.**

3.Научить ребёнка выражать свой гнев в приемлемой, безопасной форме.

Для этого в уголке могут быть специальные подушки для битья, коробочка или стаканчик, куда "выбрасывают" злость и обиду**.**

4.Помочь дошкольникам освоить приёмы регуляции своего настроения. С этой целью в уголке уединения можно разместить, например, тренажеры дыхания.

5.Повысить самооценку тревожных и застенчивых детей.

Используемая литература:

* Мамайчук И. И. "Психологическая помощь детям с проблемами в развитии";
* Княжева Н. Л. "Развитие эмоционального мира детей";
* Захаров А.И. Как предупредить отклонения в развитии ребёнка".