

Хвойницкая, В. Ч. Научно-методическое обеспечение коррекционно-педагогической работы по эмоциональному развитию учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью / В. Ч. Хвойницкая. – Приложение к научно-методическому журналу «Вестник МГИРО». – 2018. – № 2(16) – С. 25–33.

**Научно-методическое обеспечение коррекционно-педагогической работы по эмоциональному развитию учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью**

В.Ч. Хвойницкая, ст. преподаватель кафедры специальной педагогики Института инклюзивного образования БГПУ имени Максима Танка

**Аннотация**

В статье излагается точка зрения на научно-методическое обеспечение коррекционно-педагогической работы по эмоциональному развитию учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью. Примерные программные материалы отражают содержательную сторону работы, а методические рекомендации ориентируют учителей-дефектологов на методический инструментарий реализации программного содержания.

**Ключевые слова:** эмоциональное развитие, программа коррекционных занятий, базальные эмоции, социальные эмоции, эмоционально-оценочный, экспрессивный, когнитивный и поведенческий компоненты, понимание и выражение эмоций, эмоциональное реагирование, жестовое и вербально-жестовое выражение эмоционального отношения, мимические и пантомимические умения, моральные черты личности, коммуникативные способности, просоциальное поведение, психомышечная релаксация.

Современный мир характеризуется радикальным пересмотром устоявшихся жизненных ценностей, обусловленным широким спектром социальных и экономических преобразований. Перед людьми встает задача быстрого и результативного реагирования на происходящие во всех сферах социальных отношений изменения. Стремительный темп этих изменений ведет к снижению адаптивных возможностей членов социума. Наиболее уязвимыми в данном отношении оказываются дети с интеллектуальной недостаточностью, чьи адаптивные возможности существенно снижены вследствие несбалансированности и незрелости основных нервных процессов, неустойчивости психики и, как результат, недоразвития личностных составляющих.

Ход личностного становления ребенка с интеллектуальной недостаточностью из-за воздействия отрицательных биологических и социальных факторов оказывается нарушенным или искаженным. Частью этой проблемы выступает специфика эмоционального развития этой

категории детей. Занимая особое место в вопросе становления личности, данный аспект ярко отражает социальные последствия наличествующего органического нарушения, специфику социальной позиции и социально-психологической реализации сохранных механизмов психики. Таким образом, определяется объективная необходимость осуществления специальной педагогической деятельности, ориентированной на оптимизацию процесса эмоционального развития детей с интеллектуальной недостаточностью. Подразумеваемая деятельность предполагает разработку научно-методического обеспечения, в частности программы коррекционных занятий по эмоциональному развитию и методических рекомендаций по ее реализации.

Учащиеся с легкой интеллектуальной недостаточностью обучаются в школе десять лет. Соответственно возрастному делению возникает необходимость разработки двух коррекционных программ по развитию эмоциональной составляющей учащихся (для I–V и VI–X классов), отражающих возрастных характеристики детей и демонстрирующих поступательность и преемственность планируемой работы. Определение содержательных линий программы коррекционных занятий базируется на понимании характерологических особенностей эмоциональной составляющей учащихся с астенической, дисфорической, атонической и стенической форм интеллектуального недоразвития (Д. Н. Исаев). Практически половина учащихся с **астенической** формой интеллектуальной недостаточности демонстрирует эмоциональную неустойчивость, которая у трети детей сочетается с неусидчивостью, суетливостью, постоянным добродушным фоном настроения, а у остальных, наоборот, с капризностью, слезливостью, легкой раздражимостью, непереносимостью шума, суеты. Это обидчивые, плаксивые учащиеся, у которых под влиянием неудач или запретов настроение быстро портится. Но даже незначительная похвала, участие в подвижных играх вызывает бурное веселье. Такие ученики вспыльчивы, срывают уроки, дерутся, оскорбляют учителей, протестуют плачем или разрушительными действиями. Несмотря на то, что они быстро истощаются и успокаиваются, а при благоприятной атмосфере и правильном обращении вовсе не обнаруживают бурной эффективности, у 20% таких детей поведение психопатоподобное. Аффективная жизнь более чем у половины учащихся с **атонической** формой сопровождается эпизодически выраженной возбудимостью, раздражительностью или истощаемостью. Наряду с примитивностью эмоций эти дети отличаются недостаточной отзывчивостью и неумением реагировать на переживания окружающих людей. Однако близкие люди вызывают хотя и примитивные, но адекватные эмоциональные реакции. В целом, такие учащиеся демонстрируют эмоции различной степени выраженности и большей или меньшей избирательности. Учащиеся с **дисфорической** формой интеллектуального недоразвития характеризуются сниженным настроением, плаксивостью, «приставучестью», утрированностью влечений. Они капризны, раздражительны. У большинства из них без видимых причин возникают аффективные разряды, нередко

сопровождающиеся разрушительными действиями и агрессией. Такие учащиеся постоянно ссорятся и дерутся со сверстниками, а в ряде случаев объектами разрядки их эмоционального напряжения становятся они сами. Чрезмерное двигательное беспокойство сочетается с психопатоподобным, а нередко и явно асоциальным поведением. Эмоциональной сфере учащихся со **стенической** формой интеллектуальной недостаточности при выраженной примитивности и незрелости свойственна достаточная живость, яркость и сила эмоциональных проявлений. Почти у половины таких учащихся преобладает благодушный фон настроения. Неусидчивость, суетливость, психопатоподобное поведение, антисоциальные поступки встречаются относительно реже, чем при других формах. Элементарные эмоции не извращены и часто более выражены.

Объединяет всех учащихся с интеллектуальной недостаточностью ряд признаков. Во-первых, свойственная всем учащимся с легкой интеллектуальной недостаточностью эмоциональная незрелость, проявляющаяся в примитивности и поверхностности эмоциональных реакций, отсутствии живости и яркости эмоций, а также в низком уровне притязаний, повышенной внушаемости, отсутствии критики. Во-вторых, слабая дифференцированность чувств, из-за чего даже в подростковом возрасте дети с легкой интеллектуальной недостаточностью в определенной степени напоминают малышей. Переживания их уплощены, примитивны, чаще полярны (удовольствие или неудовольствие), а дифференцированных тонких оттенков переживаний почти нет: либо чем-то очень довольны, радуются, либо напротив, огорчаются и плачут. В-третьих, неадекватность и непропорциональность динамики чувств учащихся с интеллектуальной недостаточностью воздействиям внешнего мира. Одни учащиеся демонстрируют чрезмерную легкость и поверхностность переживаний при серьезности жизненных событий, у других учащихся наблюдается чрезмерная сила и инертность переживаний, возникающих по малосущественным поводам. Последний вариант встречается чаще. Например, незначительная обида может вызвать очень сильную и длительную эмоциональную реакцию. Многим ученикам свойственны быстрые переходы от одного настроения к другому.

Таким образом, можно констатировать, что аффективная жизнь всех детей с интеллектуальной недостаточностью характеризуется незрелостью, примитивностью, недифференцированностью чувств, однообразием и отсутствием тонких оттенков, неспособностью подавлять и регулировать свои эмоции. Актуальными являются только непосредственные переживания, поэтому дети не могут учитывать свои будущие, возможно негативные эмоции. Высшие моральные и интеллектуальные чувства развиваются с трудом. В большинстве случаев не вырабатывается правильного отношения к своим семейным и школьным обязанностям. Ряд специфических характеристик обусловлен проблемами речевого общения, отсутствием возможности дифференцированно воспринимать оценку себя окружающими. Кроме того, учащимся с интеллектуальной недостаточностью свойственна

пантомимическая скованность, неловкость, мимическая невыразительность. Они затрудняются в правильном вербальном выражении своих чувств и адекватном понимании того, что им сообщается невербальным способом. Непонимание паралингвистического «языка эмоций» учащимися данной категории отражается на всей ситуации социального общения, на процессе их социальной адаптации и интеграции в обществе.

Учет вышеперечисленных характерологических особенностей учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью и задач подготовки их к максимально независимой от посторонней помощи жизни в социуме позволяет определить содержательные линии коррекционно-педагогической работы по развитию эмоциональной сферы. Такими направлениями являются: *развитие адекватного эмоционального реагирования; формирование навыков адекватного жестового и вербально-жестового выражения эмоционального отношения к другому человеку; формирование умений распознавать и воспроизводить эмоциональные состояния (формирование мимических и пантомимических умений); формирование моральных черт личности; развитие коммуникативных способностей и просоциального поведения; формирование навыков психомышечной релаксации.*

В качестве теоретической основы программы «Развитие эмоциональной сферы» выступает учение И. П. Павлова о системной организации психики, положения о единстве и особом соотношении аффекта и интеллекта, о наличии обходных путей развития, сформулированные Л. С. Выготским, положение о большей сохранности эмоциональной сферы по сравнению с интеллектуальной у детей с интеллектуальной недостаточностью (С. Д. Забрамная).

В основе программы коррекционных занятий «Развитие эмоциональной сферы» для учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью лежат дидактические принципы личностно ориентированной образовательной системы:

- онтогенетический, предполагающий учет логики становления в онтогенезе основных эмоциональных механизмов;
- деятельностного подхода, предусматривающего решение коррекционных задач благодаря добровольному включению учащихся в специальным образом организованную разнообразную и эмоционально привлекательную деятельность;
- связи эмоциональной сферы с другими сферами психического, обуславливающей наряду с коррекцией недостатков эмоционального развития коррекцию когнитивных процессов и речи, в том числе невербальной;
- взаимосвязи сенсорной, моторной, волевой и эмоциональной сфер психики, лежащей в основе определения обходных путей педагогического влияния на процесс эмоционального развития;

- активности и сознательности, заключающийся в активной позиции ребенка, наличии у него интереса к осуществляемой деятельности;
- индивидуального подхода (диагностика и учет особенностей эмоциональной сферы детей и определение на этой основе направлений индивидуализации коррекционной работы);
- непрерывности, последовательности, доступности, наглядности.

Реализации программного содержания по развитию и коррекции эмоциональной сферы учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью содействует ориентация на следующие концептуальные положения:

- эмоциональные явления включают эмоционально-оценочный (оценка эмоционального состояния), экспрессивный (мимика, пантомимика, жест, интонация), когнитивный (понимание и анализ эмоций) и поведенческий компоненты, которые определяют основные направления коррекционной работы с учащимися;
- эмоциональная сфера характеризуется малой дифференцированностью переживаний, слабой различимостью эмоций, имеющих оттеночный характер (вина, стыд, огорчение, обида; презрение, отвращение), неадекватностью оценки эмоциональных ситуаций;
- недоразвитыми в первую очередь оказываются эмоции, связанные с интеллектуальным развитием (например, интерес);
- базальные эмоции относительно сохранны, а формирование социальных (высших) чувств существенно затруднено;
- сохранность базальных эмоций открывает ряд возможностей для использования их в качестве обходных путей оптимизации когнитивных процессов и коррекции общего развития в целом;
- содержание коррекционной работы определяется непониманием собственных эмоциональных переживаний, несоответствием между мимическими проявлениями и испытываемыми эмоциям, скудностью «эмоционального алфавита», отсутствием социальных эмоций;
- эмоциональное развитие рассматривается в качестве обязательной составляющей успешности социальной адаптации учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

**Цель** коррекционных занятий – развитие и коррекция эмоциональной сферы учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью, направленные на самопознание учащихся с интеллектуальной недостаточностью и ведущие к развитию их самосознания.

В ходе коррекционной работы по развитию эмоциональной сферы учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью предполагается решение следующих **задач**:

- совершенствование эмоционального реагирования через обогащение спектра сенсорных ощущений (зрительных, слуховых, тактильных, обонятельных, осязательных) и ощущений, поступающих от вестибулярного аппарата;

- формирование умений различать человеческие эмоции и чувства, их вербальные и невербальные проявления;
- формирование умений оценивать свои и чужие эмоциональные состояния и порождающие их причины;
- формирование умений проявлять эмоции социально приемлемыми способами;
- формирование навыков управления своими эмоциями и в процессе социально приемлемого взаимодействия;
- формирование представлений о нравственных качествах человека;
- формирование навыков релаксации.

Реализация цели и задач программы коррекционных занятий «Развитие эмоциональной сферы» возможна при создании на занятиях условий для взаимодействия, коммуникации и максимально естественных эмоциональных проявлений. В процессе коррекционной работы учитель-дефектолог помогает учащимся «прочувствовать» окружающий мир во всем богатстве его проявлений. С этой целью используется активная деятельность по имитации, инсценированию эмоционально окрашенных жизненных ситуаций, активное подключение сенсорной и моторной сфер. Личностная ориентированность в данном случае проявляется в предоставлении каждому ребенку возможности прожить программное содержание по-своему, внести в него свое понимание, переработать и сделать его уникальным в результате применения. Результат предполагаемой работы видится в качественном и количественном изменении эмоциональной сферы каждого ученика.

Построение программы *концентрическое*, т.е. программное содержание, постепенно расширяясь и усложняясь из года в год, повторяется и закрепляется на каждом году обучения с использованием адекватных возрасту жизненных эмоционально значимых ситуаций и задач.

Коррекционная работа по развитию эмоциональной сферы учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью I–V и VI–X классов осуществляется учителем-дефектологом на специально организованных коррекционных занятиях в соответствии с типовым учебным планом, утвержденным Министерством образования Республики Беларусь. Периодичность и длительность проведения занятий определяется качеством эмоциональной сферы детей, характером необходимой помощи, положительной динамикой коррекционного эффекта.

Примерная структура коррекционного занятия:

1. Вводный этап. Создание эмоционального комфорта.
2. Основная часть:
  - а) Развитие адекватного эмоционального реагирования.
  - б) Социально – эмоциональное развитие:
    - расшифровывание и выражение эмоций;
    - эмоции и цвет; эмоции и музыка;
    - интонационное выражение эмоций;
    - решение социально-эмоциональных (проблемных) ситуаций.

### 3. Заключительный этап. Релаксация.

*Создание эмоционального комфорта* осуществляется с помощью разнообразных эмоционально окрашенных игровых заданий, приемов аттракции и т. п.

*Развитие адекватного эмоционального реагирования* предполагает подключение сенсорных систем и моторики, запускающих эмоциональное реагирование. Упражнения на развитие зрительного восприятия не только активизируют эмоциональную сферу, но и способствуют развитию общей концентрации; зрительного восприятия, визуальной памяти, координации рука – глаз. Организуемые на занятиях «зрительные» игры расширяют область зрительного восприятия и формируют постоянство зрительного восприятия; помогают установить пространственные связи (различие между передним и задним планами, локализация предметов в пространстве) и распознавать цвета и различные формы; тренируют зрительно-моторную координацию и зрительную память. Упражнения на развитие слухового восприятия наряду с активизацией эмоциональной сферы содействуют развитию общей концентрации, ориентации вслепую (с закрытыми глазами) и концентрации на тех ощущениях, которые испытывают незрячие или слабовидящие; развивают фантазию. «Слуховые» игры развивают способность концентрироваться на услышанном и определять источник звука или шума (слуховая локализация); формируют умение распознавать среди шумов основной звук, устанавливать сходство или различие звуков и тонов, способность запоминать последовательность звуков (букв или слов), что важно для развития речи; облегчают распознавание и понимание услышанного и восприятие смысловых связей; тренируют слуховую память. Активизируя эмоциональную сферу, упражнения на развитие тактильного восприятия развивают навык воспринимать «вслепую», чувствовать, осязать, концентрироваться; вызывают желание вступить в тактильный контакт с другим человеком. Областями осязательного восприятия различных форм, фактур являются руки (орган и орудие осязания), ноги (ступни), рот, язык, губы, нёбо. Благодаря осязанию исследуется фактура поверхности (неровная, шершавая, гладкая); консистенция (желеобразная, плотная, мягкая, твердая); температура (холодная, нейтральная, теплая); геометрические формы, вес, пропорции. Цель упражнений на развитие вкусового и обонятельного восприятия – активизация эмоциональной сферы; развитие навыка чувствовать, осязать, концентрироваться на вкусовых и обонятельных ощущениях и дифференцировать их.

Активизация моторной сферы «запускает» эмоции, формирует умение концентрироваться, осязать, чувствовать мышечное напряжение своего тела и тела партнера по игре; развивает коммуникативные способности и оперативное реагирование; активизирует желание вступить в тактильный контакт с другим человеком; воспитывает бережное и осторожное отношение друг к другу. «Моторные» игры сообщают о координации всех частей тела, о степени напряженности мускулатуры, учат сознательно управлять ее напряжением или расслаблением; способствуют восприятию направления и

скорости движения; помогают ощутить и оценить собственные силы при сохранении позы, при преодолении сопротивления; тренируют вестибулярный аппарат; развивают статическое и динамическое равновесие; учат сохранять равновесие на различных плоскостях (на уменьшенных опорных плоскостях, на неустойчивых или приподнятых поверхностях); тренируют умение балансировать с предметами в сочетании с движением. Выступая обходными путями активизации эмоциональной сферы, «сенсорные» и «моторные» игры, в свою очередь, предваряются эмоциями радости и интереса.

*Работа по социально-эмоциональному развитию* предполагает совершенствование навыков социально-эмоционального взаимодействия с использованием вербальных и невербальных средств коммуникации. Формирование умений расшифровывать и выражать эмоции связано с работой с «базальными» эмоциями: удивление, радость (удовольствие, восторг), горе (грусть, печаль), интерес, страх (испуг, ужас), злость (ярость, гнев), недовольство, отвращение, вина, стыд, обида, спокойствие. Отрабатывается жестовая культура учащихся, формируются умения распознавать и воспроизводить эмоциональные состояния. Порядок работы с мимическими мышцами следующий:

1. Брови (поднимание, сведение).
2. Глаза (прищуривание, закрывание, открывание).
3. Губы (плотное сжимание, складывание (дудочка), вытягивание (звук О)).
4. Щеки (надувание, «лопание»).
5. Зубы (оскаливание).
6. Борода и нижняя губа (опускание и оттягивание)

Методическая логика работы по формированию умения распознавать и воспроизводить эмоциональные состояния

1. Узнавание эмоции и их оттенков на лице учителя или ученика, хорошо владеющего мимикой.
2. Различение эмоции на цветном изображении лица человека, сказочного персонажа, выражающего определенную эмоцию.
3. Узнавание эмоции на черно-белом изображении.
4. Узнавание эмоции на пиктограмме.
5. Обозначение эмоции цветом, мелодией.
6. Воспроизведение мимической формулы эмоции (по подражанию другому человеку).
7. Выражение эмоции с помощью интонации, мимики, пантомимики, жестикуляции.
8. Выражение эмоции с помощью цвета, музыки.
9. Решение социально-эмоциональных задач (инсценирование эмоционально окрашенных жизненных ситуаций, разыгрывание психогимнастических этюдов).

В качестве логического окончания занятия для снятия психомышечного напряжения проводится *релаксационное* упражнение.



Вызываемые на занятии эмоции должны нивелироваться. Необходимо, чтобы учащиеся «вышли» из переживаемых на занятии эмоций, расслабились, успокоились.

Закрепление умений и навыков осуществляется на уроках, воспитательных занятиях, других формах внеклассной работы учителями, воспитателями, педагогами-психологами. Это длительный и сложный процесс, требующий от педагогов не только знания закономерностей формирования эмоциональной сферы детей, понимания причин и характера различных эмоциональных проявлений, но и умения быстро и гибко реагировать на изменения эмоционального состояния учеников, особой «эмоциональной открытости». Коррекционные занятия проводятся на основе добровольного участия детей и обязательного участия педагогов во всех видах предполагаемой эмоционально насыщенной деятельности, многократного повторения игр и упражнений, широкого использования наглядного материала, неосуждающих оценок.

Стратегическая идея развития эмоциональной сферы учащихся VI–X классов с легкой интеллектуальной недостаточностью – формирование **социальных** эмоций, или «высших чувств». Возникновение социальных эмоций зависит и получает импульс к дальнейшему совершенствованию от базальных эмоций, возникающих на ранних этапах онтогенеза. Следовательно, формирование высших эмоций не может состояться при ущербности, дефицитности базальных эмоций. В связи с этим в коррекционной работе первоначально решается задача по изменению качественных характеристик базальных эмоций, и уже на их основе осуществляется формирование социальных эмоций хотя бы в первоначальном их виде.

Систематическую работу по развитию социальных эмоций учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью осуществляют с учетом особенностей их эмоциональной сферы, возраста и основных закономерностей усвоения ими человеческого опыта. Звенья этой работы:

- развитие социальной ориентации;
- обеспечение опыта решения социально-нравственных задач;
- реальная практика деятельности детей для других людей.

Результативность коррекционной работы по развитию эмоциональной сферы определяется следующими признаками:

1. адекватные эмоциональные реакции на разнообразные социально-эмоциональные ситуации, поступки и поведение окружающих, на отношения между людьми;
2. эмоционально-волевая регуляция поведения, проявляющаяся в отсутствии недозволенных и аморальных поступков;
3. эмоциональная восприимчивость, способность к сочувствию, сопереживанию (эмпатия, просоциальное поведение);
4. появление социальных эмоций (способность откликаться на явления социальной жизни).

Примерное программное содержание коррекционной работы по развитию эмоциональной сферы учащихся с легкой интеллектуальной недостаточностью VI и VII классов позволяет проследить содержательные линии коррекционной работы и концентрическое построение программы «Развитие эмоциональной сферы» для VI–X классов первого отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната).

### **«Развитие эмоциональной сферы»<sup>1</sup>** **VI класс (1 час в неделю)**

**Период диагностики, установления положительного эмоционального контакта с одноклассниками после летних каникул (сентябрь).**

Изучение характера внешней эмоциональной выразительности детей в процессе специальным образом организованного наблюдения за детьми или диагностической дидактической игры (результаты фиксируются в «Карте-характеристике внешней эмоциональной выразительности»).

#### **Создание эмоционально благоприятной атмосферы**

Продуцирование положительных переживаний. Нейтрализация негативных реакций на совместную деятельность, снятие повышенной агрессивности или блокировка отрицательных эмоций, вызывание приятных ощущений; ослабление возбуждения эмоционально расторможенных детей.

Работа по укреплению дружеских чувств между одноклассниками, укрепление положительной установки, положительного впечатления о школе, желания посещать школу в новых условиях, когда вместо одного учителя уроки ведут разные учителя-предметники.

**Освоение окружающей среды нового класса, выбор удобного места, формирование уверенности в окружающей обстановке:**

– знакомство с новым помещением класса, другими кабинетами, помещениями);

– знакомство с новыми педагогами и персоналом школы («Чьи вещи?», «Как пройти?», «Кто это делает?», «Что для чего» и т. п.).

Сближение детей друг с другом и учителем, установление открытых доверительных отношений («Ты мне нравишься, потому что...», «Раздувайся пузырь», «Давайте познакомимся», «Необычные приветствия», «Чей голос?», «Встаньте все, кто...», «Волшебные нити», коллективные виды эстетической деятельности: рисование, аппликация и т. п.).

#### **Развитие адекватного эмоционального реагирования**

Подключение сенсорных систем и моторики, запускающих эмоциональное реагирование.

Активизация сенсорных анализаторов (выполнение специальных упражнений и/или игр, активизирующих деятельность одного из анализаторов: зрительный, слуховой, тактильный, обонятельный, вкусовой).

---

<sup>1</sup> Программа «Развитие эмоциональной сферы» для VI–X классов – второй этап коррекционной работы. Первый этап – развитие эмоций учащихся I–V классов первого отделения вспомогательной школы (вспомогательной школы-интерната).

Активизация моторной системы (игры и задания, требующие моторной активности) и вестибулярного аппарата с целью вызывания позитивных эмоций («Глаза сыщика», «Звуковой мешочек», «Найди такой же», «Волшебная дорога», «Магазин сладостей», «Остановись, мгновенье!», «Сколько рук?». «Яйцо в ложке», «Удочка», «Охотники и утки», адаптированные в игровые упражнения игры с мячами, шарами, бабками и т. п.).

Чередованием заданий достигается необходимое разнообразие деятельности учащихся на занятиях в течение года.

### **Формирование способов адекватного жестового и вербально-жестового выражения эмоционального отношения к другому человеку**

Совершенствование навыков социально-эмоционального взаимодействия, способствующего пониманию эмоционального состояния окружающих и налаживанию межличностного общения.

Правильное понимание и использование выразительных движений рук при вербальной и/или невербальной коммуникации с учетом этических норм (установление зрительного контакта, улыбка, обращение по имени или имени отчеству, кивок головой, взмах рукой, интонация и т. п.):

- жесты приветствия;
- жесты прощания;
- жесты коммуникации («Подойди ко мне», «Отойди подальше», «Не мешай мне», «Проходи, пожалуйста», «Возьми, пожалуйста», «Подай, пожалуйста», «Помоги мне», «Уступи мне место», «Кому подарить?» и т. п.).

### **Формирование мимических и пантомимических умений**

Мимическая гимнастика. Начинается с верхней части лица: поднять брови, легко свести брови, прищурить глаза («Что это?», «Кто там идет?», «Я удивляюсь», «Я всматриваюсь», «Не понимаю», «Яркий свет» и т. п.).

Подражание характерным движениям зверей или птиц («Зайцы на полянке», «Медведь шагает», «Летят лебеди» и т. п.).

### **Формирование умений распознавать и воспроизводить эмоциональные состояния**

- формирование умения понимать свое эмоциональное состояние;
- формирование умения «читать» эмоциональное состояние другого человека;
- формирование умения проявлять эмоции различными социально приемлемыми способами (вербальными, невербальными).

### **Радость (удовольствие, восторг). Грусть (печаль, горе). Удивление (интерес). Злость (ярость). Страх (испуг). Спокойствие**

1. Узнавание эмоции и ее оттенков на лице другого человека (учитель или ученик имитируют эмоциональные состояния, дети называют).

2. Различение эмоции на цветной иллюстрации, предметной картинке (четкое изображение лица человека, сказочного персонажа, выражающего определенную эмоцию).

3. Узнавание эмоции в черно-белом изображении.

4. Узнавание эмоции по пиктограмме.
5. Обозначение эмоции цветом, мелодией.
6. Воспроизведение эмоции с помощью мимики, опираясь на возможности к идентификации эмоционального образца (повторение выражения за другим человеком).
7. Выражение эмоции различными социально приемлемыми способами: вербальными, физическими, творческими (слова, интонация, мимика, пантомимика, жестикуляция, рисование, аппликация и т. п.).
8. Решение социально-эмоциональных задач (инсценирование эмоционально окрашенных жизненных ситуаций, в которых школьники берут на себя определенные социальные роли, а также включение учащихся в реальные ситуации, возникающие в повседневной жизни).

Разыгрывание психогимнастических этюдов («Ем вкусную конфету», «Радуюсь победе в соревнованиях», «Доволен, что получил хорошую отметку», «Поддерживаю свою команду во время матча», «Восторгаюсь красотой цветов», «Грущу во время дождя», «Печалюсь из-за разлуки с другом», «Горюю из-за потери телефона», «Удивляюсь необычному цветку», «Удивляюсь фокусу», «Злюсь из-за обмана», «Злюсь на обидчика малышей», «Страшно из-за темноты», «Боюсь незнакомой собаки», «Боюсь высоты», «Мне спокойно» и т. п.).

#### **Формирование моральных черт личности**

**Добрый (отзывчивый) – злой (плохой)**

**Вежливый (воспитанный) – грубый (невоспитанный)**

Формирование нравственного поведения в повседневной жизни (представление о хороших и плохих людях, поступках и т. д.).

Формирование положительных черт характера и отрицательного отношения к негативным чертам (специальным образом организованная деятельность: игровая, театрализованная, имитационная).

Развитие жалости, сочувствия и сострадания (к людям, животным, растениям).

Чтение сказок, отрывков из литературных произведений по теме. Просмотр видеоматериалов (диафильмы, мультфильмы, эпизоды кинофильмов и т. п.).

Разыгрывание этюдов («Доброе дело», «Добрый поступок», «Золушка», «Помогаю старушке», «Кто о ком заботится?», «Злой человек», «Вежливый человек», «Как ответить на грубость?», «Успокаиваю разозлившегося друга», «Мое настроение», «Я тебя понимаю», «Как бы ты поступил?» и т. п.).

Рисование, раскрашивание («Цвет доброты/злости», «Цвет вежливости/грубости», «Добрая сказка», «Злой волк», «Букет доброты» и т. п.).

#### **Этическая грамматика**

Воспитанность как этическая норма социально-эмоционального общения: «Школа вежливости», «Школа доброты», «Школа сочувствия», «Школа улыбок» («Волшебные слова», «Если вы вежливы», «Вежливый человек», «Подари улыбку» и т. п.).

## **Развитие коммуникативных способностей и просоциального поведения**

Стимулирование к проявлению внимания (интереса) к окружающим людям, поддержание потребности в доброжелательном/вежливом общении со взрослыми и детьми (желание и умение взаимодействовать).

**Формирование навыков психомышечной релаксации** («Волшебный сон», «Легкий ветерок» и т. п.).

### **VII класс (1 час в неделю)**

**Период диагностики, установления положительного эмоционального контакта с одноклассниками после летних каникул** (сентябрь).

#### **Развитие адекватного эмоционального реагирования**

Подключение сенсорных систем и моторики, запускающих эмоциональное реагирование.

Упражнения на активизацию одного из сенсорных анализаторов: зрительный, слуховой, тактильный, обонятельный, вкусовой («Найди пару», «Волшебный мешочек», «Пройди лабиринт», «Чайная лавка», «Найди по запаху», «Живая фотография», «Определи по вкусу» и т. п.).

Упражнения на активизацию моторики и вестибулярного аппарата с целью вызывания соответствующих эмоциональных переживаний («Петушки», «Морская качка», «Юла», «Бег в парах», «Смена мест», игровые упражнения и задания с мячами, шарами, бабками, кеглями).

#### **Формирование навыка адекватного жестового и вербально-жестового выражения эмоционального отношения к другому человеку**

Совершенствование навыков социального взаимодействия с использованием вербальных и/или невербальных средств коммуникации (зрительный контакт, улыбка, обращение по имени или имени отчеству, соответствующие ситуации жесты, интонация).

Расширение спектра жестов приветствия, прощания, указания, утверждения, вопрошания, отрицания, согласия, несогласия, предостережения, привлечения внимания к себе, другому человеку или предмету с использованием выразительных движений головы, одной руки, обеих рук («Приветствия индейцев», «Прощание с другом/взрослым», «Подойди к учителю», «Что это?», «Кто это?», «Я не знаю», «Отлично!», «Нельзя!», «Это правда!», «Отойди от окна», «Не мешай товарищам», «Посторонись», «Что случилось?», «Подойди ко мне» и т. п.).

#### **Формирование мимических и пантомимических умений**

Мимическая гимнастика: поднять брови, свести брови, прищурить глаза, плотно сжать губы, сложить губы дудочкой («Как красиво! «Вот это да!», «Я сержусь», «Играю на дудочке», «Я расстроен», «Я недоволен», «Солнце слепит глаза» и т. п.).

Подражание характерным движениям человека в определенном эмоциональном состоянии, повадкам зверей или птиц («Обиженный малыш», «Радостный именинник», «Скучающий вахтер», «Жители леса», «На бабушкином дворе» и т. п.).

### **Формирование умений распознавать и воспроизводить эмоциональные состояния**

- формирование умения понимать свое эмоциональное состояние;
- формирование умения «читать» эмоциональное состояние другого человека;
- формирование умения проявлять эмоции различными социально приемлемыми способами (вербальными, невербальными).

**Радость (удовольствие, восторг). Грусть (печаль, горе). Удивление. Злость (гнев, ярость). Страх (испуг). Спокойствие. Удовольствие. Недовольство**

1. Узнавание эмоции и их оттенков на лице другого человека (учителя или ученика, который хорошо владеет мимикой).
2. Различение эмоции на цветной картинке (четкое изображение лица человека, сказочного персонажа, выражающего определенную эмоцию).
3. Узнавание эмоции на черно-белом изображении.
4. Узнавание эмоции по пиктограмме.
5. Обозначение эмоции цветом, мелодией.
6. Воспроизведение эмоции с помощью мимики, опираясь на возможности к идентификации эмоционального образца (повторение выражения за другим человеком).
7. Выражение эмоции различными социально приемлемыми способами: вербальными, физическими, творческими (интонация, мимика, пантомимика, жестикация, рисование, аппликация и т. п.).
8. Решение социально-эмоциональных задач (инсценирование эмоционально окрашенных жизненных ситуаций, в которых школьники берут на себя определенные социальные роли, а также включение учащихся в реальные ситуации, возникающие в повседневной жизни).

Разыгрывание психогимнастических этюдов («Подарили подарок», «Выиграл приз», «Восторгаюсь красотой природы», «Грустно из-за неудачи», «Горюю из-за потери», «Удивлен сюрпризом», «Испугался темноты», «Злюсь на обидчика малышей», «Испугался грозы», «Доволен теплым днем», «Спокоен, что все сделал» т. п.).

### **Формирование моральных черт личности**

#### **Аккуратный – неряшливый**

#### **Заботливый (чуткий, внимательный) – безразличный (черствый)**

Формирование социально одобряемого поведения в повседневной жизни (представление о хороших и плохих людях, делах, поступках и т. д.).

Формирование положительных (аккуратность, заботливость, внимательность и т. д.) черт характера и отрицательного отношения к негативным чертам (в играх, в практической деятельности).

Развитие сочувствия, сопереживания (к людям, домашним животным и птицам, растениям).

Чтение сказок, отрывков из литературных произведений по теме.

Разыгрывание этюдов («Заботливый товарищ», «Портрет лучшего друга», «Помоги бабушке», «Помоги малышу», «Мойдодыр», «Наводим

порядок...», «Уступи место», «Цвет чистоты», «Приводу в порядок внешний вид», «Правила чистоплотности», «Как ты себя чувствуешь?», «Правила аккуратности», «Как бы ты поступил?» и т. п.).

Рисование, раскрашивание, аппликация.

### **Этическая грамматика**

Воспитанность как этическая норма социально-эмоционального общения («Школа аккуратности», «Школа чистоплотности», «Школа красивой внешности», «Школа чуткости», «Школа заботы» и т. п.).

### **Развитие коммуникативных способностей и просоциального поведения**

Развитие внимания (интереса) к окружающим людям, поддержание потребности в доброжелательном общении (желание и умение взаимодействовать).

Вызывание потребности говорить о своих переживаниях, желания заботиться, оберегать (людей, домашних животных, растения, вещи).

Формирование умения открыто проявлять эмоции и чувства различными социально приемлемыми способами («Давайте познакомимся», «Как тебя зовут?», «Мое имя», «Кто позвал?», «Мне нравится, когда...», «Мне не нравится, когда...», «Воспитанный человек», «Правила доброты» и т. п.).

**Формирование навыков психомышечной релаксации** («Солнце ласкает лицо», «Путешествие на облаке» и т. п.).

Приложение

## **Стихотворения на выражение эмоциональных состояний**

### **Горе – печаль (грусть)**

Хмурый, хмурый хнычет хорь  
 На хоря напала хворь:  
 Чахнуть стал и сохнуть,  
 Ни вздохнуть, ни охнуть.  
 В. А. Суслов

### **Радость – веселье**

Солнце светит ярко, ярко!  
 От него светло и жарко.  
 Солнце в роще, на лугу –  
 Я встречать его бегу...  
 Хорошо на свете жить  
 С ясным солнышком дружить!  
 М. А. Познанская

### **Восхищение – восторг**

Иголка и нитка  
 Большие подружки!

Смотри, получились какие стежки –  
Диво!

Е. А. Благинина

### Страх

У опушки две старушки  
Брали грузди и волнушки.  
Филин: – У-ух! Филин: – У-ух!  
У старушек замер дух:  
Жутко.

Е. А. Благинина

### Недовольство (неудовольствие)

Еноту лето ни к чему  
На солнце скалит зубы.  
Несладко в жаркий день тому,  
Кто не снимает шубы!

Б. В. Заходер

### Злость

Взбесилась ведьма злая  
И, снегу наметая,  
Пустила, убегая, в прекрасное дитя.

Ф. И. Тютчев

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ