

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Розвиваємо емоції у дітей із затримкою психічного розвитку

Емоції відіграють важливу роль в житті дітей, допомагаючи сприймати дійсність і реагувати на неї. Почуття панують над усіма сторонами життя дитини, надаючи їм особливого забарвлення і виразність, тому емоції, які дитина відчуває, легко прочитуються на обличчі, в позі, жестах, у поведінці.

Сама по собі емоційна сфера якісно не розвивається: її необхідно розвивати, створюючи для цього певні умови. Емоції є безпосереднім переживанням відносин дитини до предметів і явищ дійсності. Це ставлення може бути позитивним, негативним і байдужим.

Постійні спостереження за дітьми з ООП дозволяють нам припустити, що найчастіше гармонійному розвитку дитини перешкоджає емоційна нестабільність.

При недостатніх емоційних контактах у дітей з ООП може спостерігатися затримка емоційного розвитку.

Головні цілі розвитку емоційної сфери - навчити дітей розуміти емоційний стан (свій і оточуючих людей); дати уявлення про способи вираження власних емоцій (міміка, поза, жести і т.д.).

Слід пам'ятати, що у дітей з ООП має місце незрілість нервової системи, невміння керувати своїми емоціями. Ці діти можуть проявляти агресію внаслідок перенесеної образи або через страх бути ображеним.

Для цього пропонуємо декілька вправ-ігор для розвитку емоційно-вольової сфери у дітей із ЗПР:

Вправа «Тренуємо емоції»

Пропонуємо дитині відтворити на обличчі і показати в дзеркалі емоції:

- насупитись, як осіння хмара, ображена дитина;
- розсердитись, як голодний вовк;
- злякайся, як зайчик, побачивши лисичку;
- пташка, що впала з гнізда;
- посміхнися, як кіт на сонечку або як саме сонечко;
- кошеня, на якого гавкає собака і так далі.

«Що було б, якби...»

Мета: розвивати здатність розпізнавати і висловлювати різні емоції.

Дорослий показує дітям сюжетну картинку, у героїв яких відсутні емоції на обличчі. Дітям пропонується назвати, яку емоцію вони вважають підходящою до даного випадку і чому. Після цього дорослий пропонує дітям змінити емоцію на обличчі героя. Що було б, якби він став веселим (засумував, розлютився і т.д.)

Гра «Легідні лапки»

Мета: зняття напруги, зниження агресивності, розвиток чуттєвого сприйняття та емоційного комфорту.

Дорослий підбирає 6-7 дрібних предметів різної фактури: шматочок чогось м'якенького, пензлик, скляний флакон, намиста, вату. Все це викладається на стіл. Дитині пропонується оголити руку по лікоть: дорослий пояснює, що по руці ходитиме звірок ласкавими лапками. Треба з закритими очима відгадати який предмет торкався до руки (описати словами та, які емоції викликають). Варіант гри: «звір» буде торкатися до щок, коліна, долоні. Можна помінятися з дитиною місцями.

Вправа «Закінчи речення»

«Я злюся, коли ...»

"Мама радіє, коли..."»

«Мама злиться, коли ...»

«Я веселий, коли...»

«Мій друг гнівається, коли...» і так далі.

«Мені страшно,коли...»

«А тепер закриємо очі і знайдемо на тілі місце, де у тебе живе злість, радість, страх та інші емоції.

Які ці почуття?

Якого вони кольору?

Перед тобою стоїть склянка з водою і фарби, пофарбуй воду в колір, який найбільше відображає твій емоційний стан.



“Погода змінилася”

Дитині пропонуємо уявити собі, як раптом, несподівано для всіх, закінчився дощ і виглянуло яскраве сонечко. І це сталося так швидко, що навіть горобці здивувалися. Далі запитуємо у дитини що з нею сталося, коли вона уявляла собі такі несподівані зміни в погоді, і які відчуття наповнювали до і після.



Вправа «Домалюй страшилку».

Мета: допомогти дітям в прояві почуттів по відношенню до предмету страху.

Заздалегідь готуємо незавершені чорно-білі малюнки якогось страшного персонажа... Дитина повинна домалювати його. Потім показує малюнок і розповідає історії про нього.



Вправа «Виховай свій страх».

Мета: корекція емоції страху.

Дитина має до свого малюнку-страху щось домалювати, щоб він утворився добрим (намалювати посмішку, або зробити страшилку – смішною тощо). Якщо дитина боїться темряви-намалювати яскравий вогник тощо).



"Коробочка щастя"

Ця гра розвиває не тільки емоційно-вольову сферу, але і уяву, а так само пам'ять. Добре було б, щоб ви разом з дитиною створили свою «коробочку щастя». Туди складіть все, що змушує дитину почувати себе щасливою. Важливо, щоб були задіяні всі п'ять почуттів: нюх, зір, дотик, слух, смак.

Наприклад:

смак – шоколад;

нюх – запах троянди;

слух – спів пташок;

зір – вдалий малюнок;

дотик – обійми близьких.

Обговоріть з нею свої емоції і те, що їх викликає. Цю «коробку щастя» можна постійно наповнювати, і створити не тільки в уяві, а і практично.



Вправа «Смайлик»

Варто разом проговорити, коли такі емоції виникають у дитини.

<https://www.ircentr.space/rozvyvayemo.../veselchyky/>

















