**Рекомендации по формированию эмоциональной безопасности**

**у учащихся с интеллектуальной недостаточностью**

**Специфика эмоциональной регуляции поведения учащихся**

Эмоции играют важную роль в жизни детей, помогая воспринимать действительность и реагировать на неё. Чувства господствуют над всеми сторонами жизни ребёнка, придавая им особую окраску и выразительность, поэтому эмоции, которые он испытывает, легко прочитываются на лице, в позе, жестах, во всём поведении.

Всё, с чем мы сталкиваемся в повседневной жизни, вызывает у нас определен­ное отношение. Одни объекты и явления взывают у нас симпатию, другие, наобо­рот, отвращение. Одни вызывают интерес и любопытство, другие – безразличие. Даже те отдельные свойства предметов, информацию о которых мы получаем через ощущения, например цвет, вкус, запах, не бывают, безразличны для нас. Ощущая их, мы испытываем удовольствие или неудовольствие, иногда отчетливо выражен­ные, иногда едва заметные. Эта своеобразная окраска ощущений, характеризую­щая наше отношение к отдельным качествам предмета, называется чувственным тоном ощущений.

Более сложное отношение к себе вызывают жизненные факты, взятые во всей их полноте, во всем многообразии их свойств и особенностей. Отношения к ним выражаются в таких сложных чувственных переживаниях, как радость, горе, сим­патия, пренебрежение, гнев, гордость, стыд, страх. Все эти переживания представ­ляют собой чувства или эмоции.

Эмоциональные состояния и формы их выявления детерминируются преимущественно социальными факторами, но нельзя игнорировать в выяснении их природы и некоторые врожденные особенности человека.

Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на кото­рые они направлены. Эмоции содействуют реализации потребностей и достижению определенных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели. Так, положительная эмоция всегда свя­зана с получением желаемого результата, а отрицательная, наоборот, с неудачей при достижении цели. Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоции самым непосредственным образом связаны с регуляцией деятельности человека.

Эмоции усложняют поведение, делают его более разнообразным: эмоционально окрашенное поведение приобретает совершенно другой характер в отличие от «бесцветного».

К началу школьного обучения у нормально развивающихся детей отмечается достаточно высокий уровень контроля за своим поведением. В тесной связи с этим находится развитие нравственных чувств, например дети в этом возрасте уже переживают чувство стыда, когда взрослые порицают их за проступки и регулируют, в связи с этим свое поведение. Умение владеть своим поведением, сдерживать себя приводит к более устойчивому и более спокойному течению эмоций. Ребенок младшего школьного возраста уже не выказывает так непосредственно своего гнева, как ребенок-дошкольник. Чувства детей-школьников не имеют уже того аффективного характера, который показателен для детей раннего возраста.

В целом же, поступление в школу изменяет эмоциональную сферу ребенка в связи с расширением содержания деятельности и увеличением количества эмоциогенных объектов. Хотя младший школьник бурно реагирует на задевающие его события, у него появляется способность подавлять волевым усилием нежелательные эмоциональные реакции. Вследствие этого наблюдается отрыв экспрессии от переживаемой эмоции как в ту, так и в другую сторону: он может как не обнаруживать имеющуюся эмоцию, так и изображать эмоцию, которую он не переживает. Позитивные проявления в поведении доминируют над негативными, школьники радостны, оптимистичны и активны. В этом возрасте происходит формирование высших чувств: любви к Родине, чувства национальной гордости, формируется привязанность к товарищам.

В то время как незрелость личности учащихся с интеллектуальной недостаточностью, являющаяся следствием в первую очередь особенностей развития их потребностей и интеллекта, проявляется в ряде особенностей их эмоциональной сферы, в свою очередь отражающихся на регуляции детьми своего поведения.

У учащихся с интеллектуальной недостаточностью специфические особенности поведенческой активности начинают проявляться уже на первом году жизни, когда не вовремя не формируются действия с предметами, отсутствует хватание, что серьезно сказывается на развитии восприятия и зрительно-двигательной координации. В начале дошкольного периода (в 2-3 года) происходят некоторые сдвиги в овладении манипуляций с предметами. Например, малыш берет игрушку, тянет ее в рот, но не рассматривает, практических действий с ней не выполняет. Далее (на 3-4 году) интеллектуальное недоразвитие продолжает проявляться в особенностях поведения и игровой деятельности. Дети медленно овладевают навыками самообслуживания, не проявляют живости, любознательности, которые свойственны здоровому ребенку. Интерес к окружающим предметам и явлениям долгое время остается весьма низким и кратковременным. Игры их характеризуются простым манипулированием, непониманием элементарных правил игры, слабостью контактов с детьми, меньшей подвижностью. В старшем дошкольном возрасте отсутствует желание заниматься интеллектуальными играми, повышен интерес к подвижным, нецеленаправленным играм. Наблюдение за детьми выявило, что они несамостоятельны, безынициативны, больше подражают, копируют. В школьном возрасте на первый план все больше выступают интеллектуальные расстройства таких детей, которые проявлялись в разных сферах деятельности и поведения, главным образом - в учебной деятельности.

Сложность функционирования интеллекта, как механизма регуляции поведения, в данном случае, заключается в нарушении способности тормозить импульсивные побуждения, или приостанавливать их. И, как следствие, поведение детей с интеллектуальной недостаточностью, характеризуется чрезмерной импульсивностью и общей неорганизованностью. Вместе с тем поведение детей отличается недостаточной целенаправленностью и низкой активностью во всех видах деятельности, особенно спонтанной. В целом у учащихся с интеллектуальной недостаточностью наблюдается ослабление регуляции поведения на всех его этапах: не анализируется условие в целом, не намечаются возможные пути решения, полученные результаты не контролируются, а допущенные ошибки не исправляются. Учащиеся редко могут адекватно оценить свою работу, правильно мотивировать свою оценку, часто завышают её. Слабо выраженные (минимальные) органические поражения головного мозга, возникающие в разные периоды, вызывают функциональную незрелость центральной нервной системы, что, в свою очередь, проявляется в слабости процессов возбуждения и торможения, затруднениях в образовании сложных условных связей.

Примечательно, что у учащихся с интеллектуальной недостаточностью, снижена потребность в общении со сверстниками и со взрослыми. У большинства из них обнаруживается повышенная тревожность по отношению к взрослым, от которых они зависят. Новый человек привлекает их внимание в значительно меньшей степени, чем новый предмет. В случае затруднений в деятельности дети скорее склонны прекратить работу, чем обратиться за помощью к взрослому. Они почти не стремятся получить от учителя оценку своих качеств в развёрнутой форме, обычно их удовлетворяет оценка в виде недифференцированных определений («молодец», «хорошая девочка» и т.д.), а также непосредственное эмоциональное одобрение (улыбка, поглаживание и т.д.).

Хотя учащиеся по собственной инициативе редко обращаются за одобрением, они всё же чувствительны к ласке, подбадриванию. Если общение со взрослым окрашено в эмоционально положительные тона, то дети становятся более работоспособными, реже ссылаются на усталость. Межличностное общение учащихся с интеллектуальной недостаточностью со сверстниками также может вызвать большие трудности: контакты примитивны, школьники с трудом включаются в коллективные игры, низка эффективность их общения друг с другом во всех видах деятельности. Отмечается отсутствие правильного понимания своего социального положения в группе, общее недоразвитие социальной зрелости.

Проявление эмоций у данного ребенка зависит от его возраста, от глубины и качественного своеобразия структуры дефекта, и от социальной среды, в которой он находится, и характеризуется рядом специфических особенностей.

В целом эмоции учащихся с интеллектуальной недостаточностью недостаточно дифференцированы: переживания примитивны, полюсны, часто неадекватны, непропорциональны воздействиям внешнего мира по своей динамике, отсутствуют дифференцированные тонкие оттенки переживаний. Слабость интеллектуальной регуляции эмоций обнаруживается в том, что учащихся слабо корригируют свои чувства сообразно ситуации, не могут найти удовлетворение какой-либо своей потребности в ином действии, замещающем первоначально задуманное.

Расстройства эмоциональной сферы грубо дезорганизуют работоспособность и поведение учащихся с интеллектуальной недостаточностью. У них отмечается недоразвитие эмоций, нет оттенков переживаний. Характерной чертой является неустойчивость эмоций. Состояние радости без особых причин сменяется печалью, смех - слезами и т. п. Переживания их неглубокие, поверхностные. У некоторых эмоциональные реакции не адекватны источнику. Имеют место случаи то повышенной эмоциональной возбудимости, то выраженного эмоционального спада (патологические эмоциональные состояния - эйфория, дисфория, апатия).

Следует заметить, что развитие эмоций данных учащихся в значительной мере определяется правильной организацией всей их жизни и наличием специального педагогического воздействия, осуществляемого родителями и педагогом. Благоприятные условия способствуют сглаживанию импульсивных проявлений гнева, обиды, радости, вырабатыванию правильного бытового поведения, закреплению необходимых для жизни в семье или в детском учреждении навыков и привычек, а также позволяют детям сделать первые шаги в направлении контроля за своими эмоциональными проявлениями.

Низкая способность оперировать понятиями и формулировать отвлечённую мысль лишает ребёнка возможности предварить и опосредовать свои действия формулировкой цели и плана. В результате эти действия опускаются на более низкий уровень, ребёнок оказывается как бы прикованным к непосредственно наличной ситуации.

Внутренним организатором нашего поведения являются эмоции, возбуждающие, стимулирующие или задерживающие те или иные реакции. У учащихся с интеллектуальной недостаточностью, в силу особенностей их развития, эмоциональная регуляция поведения отличается рядом специфических особенностей. Прежде всего, отмечается слабость регулирующей функции эмоций, и как следствие невозможность осуществления контроля за своими эмоциями, неадекватность эмоциональных реакций в зависимости от ситуации, эмоциональная отгороженность.

**Рекомендации по развитию эмоциональной регуляции поведения учащихся с интеллектуальной недостаточностью**

В связи с индивидуальными особенностями учащихся с интеллектуальной недостаточностью выделяются задачи коррекционной работы по развитию эмоциональной регуляции поведения:

формирование адекватных ситуации устойчивых переживаний;

развитие коммуникативных навыков и выработка доброжелательного отношения друг к другу;

повышение уровня эмпатии, ослабление негативных эмоций;

снижение агрессии, эмоционального напряжения и уровня тревожности.

Таким образом, совершенствование эмоциональной сферы можно считать первым направлением работы по развитию эмоциональной регуляции поведения учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

Начинать коррекционную работу лучше всего с развития у учащихся способности к сопереживанию, посредством включения их в небезразличную им эмоциональную ситуацию. У детей должен быть сформирован адекватный эмоциональный отклик на определенные события, взаимоотношения, происшествия и т.д. Для реализации этой цели необходимо строить воспитательное воздействие в такой форме, чтобы в результате возникло не просто переживание с каким-либо содержанием или направленностью, но образовалось действенное чувство. Затем нужно плавно перевести появившееся переживание в поступок, в результате чего образуется более значимая связь между возникшим переживанием и личностью. Однако, при всем значении действенного чувства для возникновения изменений в эмоциональной сфере одного этого факта в жизни растущего человека ещё не достаточно. Требуются повторные аналогичные переживания, в ситуациях близких к той, которая породила подобные переживания. Так образуется устойчивая форма реагирования на определенные жизненные явления и ситуации. Так может образоваться привычка.

Развитие эмоциональной сферы растущего человека наиболее эффективно, если в итоге повторяющихся эмоциональных откликов на явления нравственного характера образуются не только нравственные привычки, но и свойства личности.

Особое внимание следует обратить на поддержание положительного эмоционального климата в классе. Эмоциональный климат класса складывается, в основном, из настроения его учащихся. Поэтому учителю нужно отслеживать движения настроений детей. Для подавленного настроения типичны грусть в глазах, задумчивость, безучастность, стремление уединиться, избежать игр. Если учитель чувствует, что настроение ребят пониженное, унылое или раздражительное, то нужно выяснить причины, которые привели к этому. Выяснив проблему, учитель должен попытаться решить ее. Ведь к понижению настроения, раздражительности и агрессии, могут привести многие причины. Среди них межличностная конфронтация между учащимися, грубость учителя, получение плохой оценки и т.д. Не следует забывать, что ребенок проводит в школе большую часть времени, и напряженные отношения в классе, негативный эмоциональный фон настроения действуют на него отрицательно.

Следует отметить, что на сегодняшний день существует множество методов эмоциональной коррекции, используемых для работы с детьми. Например, к таковым можно отнести методы психогимнастики и обучения детей распознаванию эмоций, жестов, мимики, интонаций, реализуемых в форме уроков психологии или тренингов, методы релаксации и аутотренинга для обучения детей регуляции собственного состояния и снятия, что часто совмещается с методами телесной терапии, методами арт-терапии, гештальт-терапии, основной акцент в работе при этом делается на эмоциональное отреагирование, снятие напряжения, возможность осознания ребенком собственных эмоций и нахождение им более адекватных способов реагирования. Широкое применение находят методы игротерапии, а также методы сказкотерапии.

Учитывая существующие у учащихся с интеллектуальной недостаточностью особенности эмоциональной регуляции поведения, необходимо осуществлять обучение навыкам распознавания и контроля негативных эмоций. Заметим, что эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Они с трудом могут назвать всего лишь несколько базовых эмоциональных состояний, а о существовании других (или их оттенков) они даже не предполагают. Нетрудно догадаться, что в этом случае им сложно распознать свои и чужие эмоции. Для тренировки навыка распознавания эмоциональных состояний можно использовать разрезные шаблоны, этюды, упражнения и игры.

Также могут использоваться большие таблицы и плакаты с изображением различных эмоциональных состояний. В группе или классе, где находится такой плакат, учащихся обязательно перед началом занятий подойдут к нему и укажут свое состояние, даже если педагог не просит их об этом, так как каждому из них приятно обратить внимание взрослого на себя.

Можно научить проводить обратную процедуру: самим придумывать названия эмоциональных состояний, изображенных на плакате.учащихся с интеллектуальной недостаточностьюмогут указать, в каком настроении находятся забавные человечки.

Еще один способ научить ребенка распознавать свое эмоциональное состояние и развить потребность говорить о нем — рисование. Можно попросить сделать рисунки на темы: “Когда я сержусь”, “Когда я радуюсь”, “Когда я счастлив” и т.д. С этой целью мы размещаем на мольберте (или просто на большом листе на стене) заранее нарисованные фигурки людей, изображенных в различных ситуациях, но без прорисованных лиц. Тогда ребенок сможет подойти и завершить рисунок.

Наиболее действенным при коррекции эмоциональной регуляции поведения помимо рисования является и игротерапия. К примеру, эффективной для младших школьников является игра «Камушек в ботинке». В эту игру полезно играть, когда кто-то из детей обижен, сердит, расстроен, когда внутренние переживания мешают ребенку заниматься делом, он плохо себя ведет и капризничает, когда в классе назревает конфликт. Каждый участник имеет возможность в процессе игры выразить словами свое состояние, и сообщить о нем окружающим. Это способствует снижению его эмоционального напряжения.

Всем людям – и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Поиграв несколько раз в эту игру, учащихся в дальнейшем испытывают потребность рассказывать о своих проблемах. Кроме того, игра помогает педагогу беспрепятственно проводить учебный процесс. Ведь если детей что-то волнует, это “что-то” не даст им спокойно сидеть на занятиях и воспринимать информацию. Если же дети получат возможность выговориться, “выпустить пар”, то можно спокойно приступать к занятиям.

Игра “Камушек в ботинке” особенно полезна для тревожных детей. Во-первых, если ежедневно играть в нее, даже очень стеснительный ребенок привыкнет и постепенно начнет рассказывать о своих трудностях (поскольку это не новая и не опасная, а знакомая и повторяющаяся деятельность). Во-вторых, тревожный ребенок, слушая рассказы о проблемах сверстников, поймет, что не только он страдает от страхов, неуверенности, обид. Оказывается, и у других детей такие же проблемы, как у него. Значит, он такой же, как все, не хуже всех. Не надо замыкаться в себе, ведь любую, даже самую трудную ситуацию, можно разрешить совместными усилиями. А дети, которые окружают его — совсем не злые и всегда готовы прийти на помощь.

Игры и занятия, подобные «Камушку в ботинке», способствуют снижению вербальной и невербальной агрессии, развитию коммуникативных навыков ребят, формированию доверия друг к другу, эмпатии и доброжелательного отношения друг к другу. С этой же целью могут использоваться игры: «Два барана», «Доброе животное», «Рубка дров», «Тух-тиби-дух», «Попроси игрушку», «Маленькое привидение», «Корабль и ветер», «Гусеница», «Воздушный шарик». Также в эту группу включаются игры на релаксацию и дыхание, целью которых служит снижение нервного напряжения у детей, к примеру «Драка», «Театр масок», «Задуй свечу», «Ленивая кошечка», «Дождь в лесу».

Для развития эмоциональной регуляции поведения могут также использоваться ролевые игры, в которых ребенок получает возможность поставить себя на место других, оценить свое поведение со стороны. Например, если в классе произошла ссора или драка, можно в кругу разобрать эту ситуацию, пригласив в гости Котенка и Тигренка или любых известных детям литературных героев. На глазах у ребят гости разыгрывают ссору, похожую на ту, которая произошла в классе, а затем просят детей помирить их. Дети предлагают различные способы выхода из конфликта. Можно разделить ребят на две группы, одна из которых говорит от имени Тигренка, другая — от имени Котенка. Можно дать детям возможность самим выбрать, на чью позицию им хотелось бы встать и чьи интересы защищать.

Какую бы конкретную форму проведения ролевой игры вы ни выбрали, важно, что в конечном итоге дети приобретут умение вставать на позицию другого человека, распознавать его чувства и переживания, научатся тому, как вести себя в сложных жизненных ситуациях. Общее обсуждение проблемы будет способствовать сплочению детского коллектива и установлению благоприятного психологического климата в классе.

Для снижения частоты тревожных проявлений в поведении можно порекомендовать провести занятие по рисованию на тему «Нарисуй свой страх». Целью такого занятия будет преодоление негативных переживаний, отражающиеся на поведении учащихся, символическое уничтожение страха и снижение эмоционального напряжения.

С этой же целью может использоваться сказкотерапия - составление сказки учителем или самим ребенком, отражающей суть проблемы и пути ее решения. То есть, если учитель заметил, что у ребят в классе есть какая-то эмоциональная проблема (например, раздражительность, грубость или агрессивность), нужно придумать сказку, где герои, их похождения и подвиги будут помогать учителю эту проблему решить. Данный метод работы легко совместим с беседой, совместным обсуждением сказки.

Особым направлением в работе по совершенствованию эмоциональной регуляции поведения учащихся с интеллектуальной недостаточностью является формирование навыков контроля своего эмоционального состояния у педагогов. Действительно, если учитель недоволен, груб, резок, то ничего кроме страха его персона у детей не вызывает, у них отсутствует желание взаимодействовать с таким педагогом. Ведь дети тянутся к человеку спокойному, добродушному, располагающему к себе и избегают людей хмурых, замкнутых и недовольных. Поэтому учителю необходимо контролировать, «перестраивать» свое настроение, если оно грустное и подавленное. Самый эффективный способ такой «перестройки» - это самовнушение - умение усилием воли заставить себя приободриться, настроиться на лучшее.

Не стоит оставлять без внимания и такие способы эмоциональной саморегуляции как расслабление мимической мускулатуры и стабилизация дыхания. Эмоциональные и физические состояния человека взаимосвязаны, а потому обладают способностью взаимовлияния. Эмоциональное напряжение, скорее всего, пойдет на убыль, если внимание человека переключится от причины гнева, печали или радости на их внешние проявления — выражение лица, слезы или смех и т.д. Самым простым, но достаточно эффективным способом эмоциональной саморегуляции является расслабление мимической мускулатуры.

Педагогический труд требует большого терпения, выдержки. Учителю необходимо постоянно владеть собой, своим самочувствием, настроением.

При соблюдении вышеперечисленных рекомендаций, реализации приемов и способов совершенствования эмоциональной сферы детей, и при условии построения взаимоотношений между учителем и учащимися на основе обоюдного уважения, взаимопонимания, единства целей и интересов, с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ученика становится возможным развитие механизмов эмоциональной регуляции поведения учащихся с интеллектуальной недостаточностью.

Учитель-дефектолог С.Г.Коротина