**Профилактика и преодоление тревожных состояний у детей с ОПФР в образовательном процессе**

Профилактика заключается в следующем:

гуманизация педагогического процесса,

использование психологических методов во время уроков (релаксация, драматизм, арт.терапии),

психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ОПФР,

профилактика конфликтных взаимоотношений в учебном классе,

формирование позитивной мотивации на учебу и общение.

**Профилактика и преодоление агрессивных состояний у детей с ОПФР**

Для глубоких эмоциональных нарушений характерны такие симптомы, как раздражительность, обида, негативизм, подозрительность, апатия, вялость, чувство вины. Почти все эти реакции относятся к проявлениям скрытой или подавляемой агрессии.

Работа *проводится в 3 направлениях:*

1. Работа с гневом (обучение способам выражения гнева).

2. Обучение навыкам распознания и контроля, умению владеть собой в различных ситуациях.Дети с трудом называют свое эмоциональное состояние, могут использовать плакаты с эмоциональными состояниями, сделать рисунки «Когда я сержусь», «Когда я радуюсь», научить понимать ощущения своего тела.

3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию. Агрессивные дети имеют низкий уровень эмпатии. Ролевые игры, беседы, инсценировки помогут детям осознать себя на месте другого человека. Если же приходится наказать ребенка, то не унижая его достоинства.

Агрессия - отражение внутреннего дискомфорта. Такой ребёнок прежде всего нуждается в ласке. Можно остановить ребенка словом, отвлечь игрушкой, создать физическое препятствие (взять за плечи, отвести руку). Для преодоления можно использовать игры, рисование, музыку, танцы, лепку, конструирование.

**Особенности организации педагогической работы с детьми с синдромом «дефицита внимания и гиперактивностью»**

 Для таких детей характерна незавершенность в выполнении заданий, неорганизованность, невыполнение указаний и инструкций, деструктивное поведение, трудности взаимоотношений с окружающими. Подход в коррекции должен быть комплексным. Нужно научиться сотрудничать с такими детьми.

1. Эмоционально поддерживать.

2. Избегать жестких оценок, угроз.

3. Давать только одно задание на определенный отрезок времени.

4. Оберегать от утомления.

5. Предоставлять ребенку возможность адекватно расходовать избыток энергии.

6. Использовать единый стиль общения с ребенком. Очень эффективным приемом является тактильный контакт (положить руку на плечо, когда тот начнет отвлекаться). Такому ребенку лучше работать в начале урока и утром, успешнее справляется работая один на один со взрослым. Вначале педагог даже может понизить требования к аккуратности выполнения заданий. Необходимо заранее предупреждать о смене вида деятельности…«осталось 3 мин», использовать сигнал таймера… Система поощрений и наказаний должна быть гибкой, последовательной. Поощрения должны иметь моментальный характер и чередоваться через 15-20 минут. Педагог всегда должен проявлять спокойствие.

**Психологическая коррекция отрицательных эмоциональных состояний у детей с ОПФР**

Психологическая коррекция – действенный способ оказания психопрофилактической помощи. Психокоррекция в широком смысле – это комплекс психологических и клиникопедагогических воздействий, направленный на устранение имеющихся у детей недостатков в развитии психических функций и личностных свойств. В узком смысле это психологическое воздействие, направленное на оптимизацию развития психических процессов и гармонизацию личностных свойств.

Два основных подхода к психологической коррекции психического развития ребенка – психодинамический и поведенческий. Цель психодинамического подхода – создание условий, снимающих внешние социальные преграды на пути развертывания внутриличностного конфликта ребенка. В младшем школьном возрасте это эффективно достигается с помощью арт-терапии, в первую очередь рисования. Арт – терапия направлена на развитие самовыражения и самопознания ребенка через искусство, на развитие способностей к конструктивным действиям с учетом реальностей окружающего мира. Цель поведенческой коррекции – приобретение ребенком новых реакций, формирование адаптивных форм поведения и угасание, торможение дезадаптивных. Это достигается с помощью различных поведенческих тренингов, психорегулирующих тренировок.

Рассматривая вопрос о коррекции эмоциональной сферы ребенка, мы говорим о ее гармонизации, направленной на преодоление негативных эмоциональных состояний, нарушений в функционировании или отставаний в развитии тех или иных составляющих эмоциональной сферы ребенка, а также о компенсации негативных особенностей личности, складывающихся на основе данных процессов. То есть методы коррекционного воздействия призваны осуществить такое психологическое воздействие на эмоциональную сферу ребенка, которое приведет к нормализации ее функционирования. Коррекция эмоционального развития ребенка происходит с опорой на различные виды детской деятельности, что позволяет продуктивно компенсировать имеющиеся недостатки и закрепить достигнутый результат, а также обогатить эмоциональное развитие ребенка, используя возможности его возраста. Часто это техники, связанные с использованием игровой и музыкально – эстетической деятельности.

Психологическая коррекция эмоциональных нарушений у детей – это целесообразно организованная система психологических воздействий. Основными направлениями психологической коррекции эмоциональных нарушений являются:

- смягчение эмоционального дискомфорта у детей;

- повышение их активности и самостоятельности;

-устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, такими как аффективность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность и др.

-коррекция самооценки, уровня самосознания, формирование эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

Формирование эмоционально- волевой сферы детей с ОПФР является центральным звеном в системе психологической коррекции. Многие трудности школьной адаптации обусловлены их эмоциональной незрелостью и нарушениями эмоциональной регуляции поведения.

Коррекционно – развивающая программа занятий с детьми должна быть направлена на повышение уровня развития эмоциональной устойчивости детей.

*Основные процедуры*:

- Упражнения на мышечную релаксацию (мимическая, дыхательная, двигательные упражнения), что дает возможность испытывать разнообразные мышечные ощущения, направлять и задерживать внимание на своих ощущениях, различать и сравнивать их;

- Упражнения на проигрывание различных эмоций, которые предполагают эмоциональный контакт друг с другом. Эти упражнения направлены на развитие способности понимать, осознавать свои и чужие эмоции, правильно их выражать и полноценно проживать; конечной целью является овладение навыками управления своей эмоциональной сферой;

- Игры и упражнения на развитие невербальных навыков общения(пантомимы, мимика, жесты);

- Упражнения на развитие саморегуляции (умение регулировать свои поведенческие реакции, находить выходы из затруднительных ситуаций, выделять и узнавать типичные формы адаптивного и неадаптивного поведения, приобретать и закреплять приемлемые для них стереотипы поведения и способы разрешения конфликтов, тем самым развивая навыки самостоятельного выбора и построения подходящих форм реакций и действий в разных ситуациях).

Учитель-дефектолог С.Г.Коротина