

Иванова Алина Алексеевна

учитель индивидуального обучения на дому

БОУ «Чебоксарская ОШ для обучающихся с ОВЗ №1»

Чебоксары

## **Развитие эмоционального интеллекта у обучающихся с ОВЗ**

Эмоциональный интеллект - это способность человека распознавать и отслеживать свои и чужие эмоции, желания и мотивацию других людей, а также умение управлять своими эмоциями. У детей с ограниченными возможностями развитие психики и эмоций идет не так, как обычно. Отмечаются недоразвитие эмоций, их незрелость, а также малая связь чувств с разумом. Чем выраженнее дефект развития у ребенка с ограниченными возможностями здоровья, тем менее дифференцированы эмоции, нет оттенков переживаний. Характерной чертой является неустойчивость эмоций. Состояние радости без особых причин сменяется печалью, смех — слезами и т.п. Учеными установлено, что около 80% успеха в социальной и личной сферах жизни определяет именно уровень развития эмоционального интеллекта, и лишь 20% – умственные способности. Эмоциональный интеллект – это еще и то, как человек может справиться со стрессами и сложностями. Ведь особенностями развития детей с ОВЗ является снижение потребности в общении, несформированность форм коммуникации. Еще таким детям свойственен повышенный уровень тревожности, зависимость от окружающих, обидчивость и ранимость, страхи импульсивность, неустойчивость в настроении, быстрая утомляемость, неадекватная и непропорциональная реакция на воздействие окружающей среды, нарушение самоконтроля, закомплексованность, застенчивость, заниженная самооценка. Поэтому проблема развития эмоционального интеллекта детей с ОВЗ является очень актуальной

Формирование эмоционального интеллекта включает следующие задачи:

- знакомство с элементами выразительных движений: мимикой, жестом, позой, походкой,
- научить распознавать эмоциональные состояния, сопереживать, отвечать адекватными чувствами
- произвольно направлять внимание детей на испытываемые эмоциональные ощущения
- обучение выразительным движениям
- развитие умения выражать интерес, внимание, удивление, радость, печаль, гнев, стыд

- способствовать свободному выражению состояния при замкнутом типе и адекватному при нарушенной психике
- сформировать умения и навыки невербальных способов общения — при помощи жестов, мимики, а также умения распознавать чужие эмоции по фото, картинке или на наглядном примере
- пополнение эмоционального словарного словаря
- развитие коммуникативных навыков, умения управлять собственным поведением
- воспитание уважения позиции и чувств других людей.

И если у детей эмоциональный интеллект будет достаточно развит, то значительно улучшится качество жизни ребенка за счет того, что он сможет: станет более критичным к собственным действиям и восприятию критики других, повысится самоконтроль поведения, появится эмпатия как черта характера, ребенок лучше узнает себя и будет принимать себя таким какой он есть. Адаптивные возможности обучающегося с ОВЗ намного повысятся. Развитый эмоциональный интеллект даст ребенку более комфортную социализацию, повышение общего самочувствия и благополучия, взаимопонимание с близкими.

В коррекции необходимо создать такие психологические условия, которые обеспечат благоприятную атмосферу. Упражнения и игры должны стимулировать проявление положительных эмоций, снижать психоэмоциональное напряжение, способствовать освоению позитивных форм поведения, положительного отношения к себе и окружающим. В коррекционно-педагогической работе используются следующие приемы:

- подвижные, симуляционные игры
- чтение с обсуждениями разных мнений участников
- сказкотерапия
- арттерапия
- пескотерапия
- музотерапия
- игротерапия (сюжетно-ролевая игра, игры-драматизации, режиссерские игры)
- психогимнастические игры, коммуникативные игры
- релаксационные упражнения
- кинезиотерапия
- артпедагогика

С помощью игр и упражнений прослеживается положительная динамика в развитии эмоционального интеллекта дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. Они становятся более коммуникабельными, уверенными в себе, понимают свои чувства и эмоции, учатся

различать их у окружающих, у них развит самоконтроль и целеполагание.

1. «Градусник настроения». Знаете ли вы что настроение можно измерить? В этом поможет специальный градусник (рисунок градусника с отметками 0,5,10). С его помощью можно узнать самим и показать другим, что ты сейчас чувствуешь. Ноль означает плохое настроение, до 5 настроение спокойное, до 10 настроение радостное и веселое. Отметь на картинке уровень своего настроения сейчас. Выполняя это задание ребенок учится самоконтролю, умению управлять своим эмоциональным состоянием и в зависимости от ситуации изменить его.
2. «Угадай эмоцию». Каждый участник получает задание на выражение эмоции (у каждого своя эмоция на выбор: страх, злость, радость, удивление, гнев). По очереди все участники показывают свою эмоцию, а остальные должны ее угадать. С помощью этой игры дети учатся самостоятельно выражать эмоции, а так же угадывать эмоции у других.
3. «Цвет твоего настроения». Перед ребенком изображение кувшина. В нашем настроении могут перемешаться несколько эмоций и радость и удивление и страх и интерес. Создай свой кувшин с настроением. Возьми цветные карандаши и закрась ими столько пространства в кувшине сколько каждой эмоции в твоём настроении. Разделяя и смешивая эмоции ребенок учится регулировать свое настроение, менять его с помощью добавления нужных составляющих.
4. «Коробочка счастья». Ребенку дается задание придумать свою коробочку счастья и мысленно туда сложить все, что делает его настроение радостным и заставляет чувствовать себя счастливым. Данная игра позволяет ребенку замечать позитивные чувства и развивает не только эмоциональный интеллект, но и воображение.
5. «Мое настроение». Детям предлагается рассказать остальным о своем настроении: его можно нарисовать, можно сравнить с каким-либо цветом, животным, состоянием, можно показать его в движении - все зависит от фантазии и желания ребенка.
6. «Дневник эмоций»: ежедневно необходимо ребенку фиксировать свое эмоциональное состояние
7. Упражнение на развитие коммуникативной компетенции «Дневник саморегуляции».  
Цель – формирование у ребенка умения решать конфликтные ситуации благоприятным способом (сотрудничество). В своем анализе конфликтов в системе межличностных отношений К. Томас предложил новый подход к их разрешению и нейтрализации. Выделил следующие пять способов регулирования конфликтов и сравнил их с «животными»:

- Соревнование («акула»), как стремление добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.
- Приспособление («медведь»), означающее в противоположность соперничеству принесение в жертву собственных интересов ради другого.
- Компромисс («лиса») (нейтральный вариант).
- Избегание («черепаха»), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.
- Сотрудничество («сова»), когда участники ситуации приходят к консенсусу, полностью удовлетворяющему интересы обеих сторон.

Согласно К. Томасу при избегании конфликта ни одна из сторон не достигнет успеха. При таких формах поведения, как конкуренция, приспособление и компромисс, возможны два варианта: или один из участников в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на уступки друг другу. Только одна стратегия — сотрудничество — приносит выигрыш двум сторонам. Основная цель при ведении дневника саморегуляции у ребенка – это отслеживание применяемого способа решения конфликтной ситуации.

В заключении важно отметить, что на развитие эмоционального интеллекта ребенка влияет социум, в котором ребенок находится. Очень важно ребенка принимать как личность, давать право на выражение чувств. Быть самим взрослым ресурсными в эмоциональном плане, быть для ребенка примером. Ведь воспитание и развитие ребенка — это не только, что я говорю, а самое главное какие действия я совершаю. За счет расширения знаний об эмоциональном интеллекте, зная его структуру, мы всегда можем способствовать его развитию.