**СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ И ТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ, ИХ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ОВЗ**

***Козлова Н.В.,***

***педагог-психолог***

***структурного подразделения***

 ***«Детский сад №11 комбинированного вида»,***

***МБДОУ «Детский сад «Радуга» комбинированного вида»***

***Рузаевского муниципального района***

 Развивать эмоциональную сферу ребенка, научить его осознавать свои эмоции, распознавать и произвольно проявлять их должны не только специалисты психологи, но и педагоги, воспитатели, родители. Знакомство детей с фундаментальными эмоциями осуществляется как в ходе всего учебно-воспитательного процесса, так и на специальных занятиях, где дети переживают эмоциональные состояния, вербализуют свои переживания, знакомятся с опытом сверстников, а также с литературой, живописью, музыкой. Ценность таких занятий состоит в том, что у детей расширять круг осознаваемых эмоций, они начинают лучше понимать себя и других, у них чаще возникает эмпатия по отношению к взрослым и детям. С помощью сюжетно-ролевых игр, подвижных игр и игровых упражнений, элементов психогимнастики, техники выразительных движений, этюдов, тренингов, психомышечной тренировки, мимики и пантомимики, литературных произведений и сказок (игр-драматизаций) мы способствуем развитию эмоциональной сферы ребенка.

При работе с детьми в данном направлении важно сделать акцент на развитии следующих умений:

* Умение произвольно направлять свое внимание на испытываемые эмоциональные ощущения.
* Умение различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер (приятно, неприятно, удивительно и т.д.).
* Умение одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие.

На групповых занятиях работа идет по четырем основным направлениям.

**Аксиологическое направление**предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

**Инструментальное направление**требует формирования у ребенка осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, т.е. формирования личностной рефлексии.

**Потребностно -мотивационное направление** заключается в формировании умения находить в трудных ситуациях силы внутри себя, принимать ответственность за свою жизнь, умения делать выбор, в формировании потребности в самоизоляции и личностном росте.

**Развивающее направление**предполагает для дошкольников адекватное ролевое развитие, а также формирование эмоциональной децентрации и произвольной регуляции поведения.

В занятиях используются следующие методические средства:

1. *Ролевые игры* (ролевая гимнастика, включающая ролевые действия и ролевые образы, и психодрамма), которые основываются на понимании социальной роли человека в обществе.

2. *Психогимнастические игры,* основывающиеся на теоритических положениях социально-психологического тренинга. В этих играх формируется:

– принятие своего имени,
– принятие своих качеств характера,
– принятие своего прошлого, настоящего, будущего.

3. *Коммуникативные игры:*

* Игры, направленные на формирование у детей умения увидеть в другом человеке его достоинства и обеспечить другого вербальными и невербальными «поглаживаниями».
* Игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения.
* Игры, обучающие умению сотрудничать.

4. *Игры и задания, направленные на развитие произвольности,* осознание таких понятий, как «хозяин своих чувств» и «сила воли».

5.*Игры, направленные на развитие воображения:* вербальные и невербальные игры, «мыслительные картинки».

6. *Задания с использованием «терапевтических метафор.* Систематическое предъявление детям метафор приводит к усвоению ими основной идеи метафоры: «каждый человек способен изменить ситуацию», «безвыходных ситуаций не бывает», тем самым у ребенка формируется «механизм самопомощи».

7.*Релаксационные методы*– использование упражнений на методе активной нервно-мышечной релаксации Э. Джекобсона, дыхательные техники, визуально-кинетические техники.

8. *Использование эмоционально-символических методов.*Эта группа методов базируется на представлении К. Юнга  и его последователей о том, что формирование символов отражает стремление психики к развитию и превращение символов или образцов фантазии в осязаемые факты с помощью рисования, сочинения рассказов и стихов, лепки способствует личной интеграции. Можно использовать две основные модификации эмоционально-символических методов, предложенных Дж. Аланом:

* Групповое обсуждение различных чувств: радости, обиды, гнева, страха, печали, интереса (как необходимый этап для обсуждения используются детские рисунки, выполненные на темы чувств. При этом на стадии рисования иногда исследуются и обсуждаются чувства и мысли, которые не удается раскрыть в процессе вербального общения);
* Направленное рисование, т.е. рисование на определенные темы.

 Содержание коррекционной работы по развитию эмоциональной сферы можно структурно представить следующим образом:

1.*Комфортная организация режимных моментов.*

2.*Оптимизация двигательной деятельности* через организацию физкультурно-оздоровительных мероприятий:

* оздоровительно-профилактической гимнастики;
* физкультминуток;
* спортивных игр;
* подвижных игр (в том числе народных);
* игровых заданий и упражнений;
* досугов.

3.*Игротерапия:*

* сюжетно-ролевые игры;
* игры-упражнения на эмоции и эмоциональный контакт;
* коммуникативные игры;
* дидактические игры.

4.*Арттерапия:*

* рисование;
* ритмопластика;
* танец;
* музыкально-ритмические движения.

5. *Занятия образы, игры драматизации, сказкотерапия.*

6.*Психогимнастика:*

* этюды;
* мимика;
* пантомимика.

7. *Телесно-ориентированные методы, психомышечная тренировка.*

8. *Посещение комнаты психологической разгрузки.*

9. *Задания, направленные на:*

* организацию совместной деятельности;
* составление рассказов;
* организацию театрализованных игр ит.п.

10. *Использование наглядных пособий:*

* фотографий;
* рисунков;
* схем;
* символов;
* графических изображений.

 Таким образом, при применении вышеперечисленных методов коррекции, дошкольники начинают лучше понимать как свое, так и эмоциональное состояние другого человека, что позволяет им постепенно переходить на новый этап развития. Отмечается положительный эффект от занятий при различных эмоциональных нарушениях, таких как застенчивость, агрессивность и т.п.

**Литература.**

1. Алексеева Е.Е. «Психологические проблемы детей дошкольного возраста» – С-Пб., 2006г.
2. Выгодский Л. С. «Проблема возраста» // собр. соч. в 6-ти тт. М., 1984г.
3. Данилина Т. А., Зедгенидзе В. Я., Степина Н. М. «В мире детских эмоций» – пособие для практических работников ДОУ – Айрис пресс, Айрис дидактика, Москва, 2006г.
4. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. [Текст] / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2003.
5. Широкова, Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога [Текст] / Г.А. Широкова, Е.Г. Жадько. – Ростов н/Д: Феникс, 2005.