

**Департамент образования и науки Кемеровской области
Государственная организация образования
«Кузбасский региональный центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Здоровье и развитие личности»»
Отделение Новокузнецкого городского округа ГОО «Кузбасский РЦППМС»**

«Практические приёмы и техники регуляции эмоциональных состояний у детей с особыми образовательными потребностями»

**Зивакова Светлана Владимировна,
педагог-психолог отделения Новокузнецкого
городского округа ГОО «Кузбасский
РЦППМС»**

28 февраля 2020 г

Регуляция эмоций

Регуляция эмоций- осознание своих эмоциональных переживаний и их целесообразное использование для достижения цели и удовлетворения потребности. Регуляция эмоций позволяет осуществить разрядку эмоциональных состояний конструктивными способами, т.е. способами, не нарушающими интересы, права и свободы других людей.

Классификация способов регуляции

ЭМОЦИЙ:

I. Эмоциональное отреагирование. Является самым оптимальным способом регуляции эмоций. Эмоция осознается и разряжается в деятельности, направленной на решение трудностей или в общении. Эмоция разряжается физически или вербально. Эмоциональное отреагирование ослабляет интенсивность отрицательных эмоций.

II. Эмоциональная трансформация. Внутренний мир меняется за счет конструктивного переструктурирования эмоций. Нежелательная эмоция изменяется на желательную, меняется отношение к трудностям, но они не разрешаются, потребность остается неудовлетворенной, и разрядки эмоционального напряжения не происходит.

III. Эмоциональное подавление. Внутренний мир меняется за счет неконструктивного вытеснения эмоций. Эмоция не отреагируется, а вытесняется из сознания в бессознательное. Происходит уход от решения проблемы, она не разрешается. Как следствие подавленные эмоции аккумулируются, что угрожает деструктивными формами разрядки, направленными либо на себя (психосоматические заболевания, аддикции), либо на других людей (агрессивные аффекты).

Эмоциональное отреагирование

1.Плач. В плаче естественным образом выражается печаль. Если человек хронически запрещает себе плач и рыдания, сдерживая их посредством произвольного сокращения диафрагмы, это становится привычным и несознаваемым, а в результате он не может ни рыдать, ни свободно дышать, то есть теряет обе функции.

2.Осознание и переживание эмоций. Понимание своих чувств помогает человеку осознать свои потребности, решать свои проблемы и жить удовлетворенной жизнью. Чтобы избавиться от нежелательных чувств, нужно принять их, выразить и тем самым разрядить.

3.Мониторинг эмоций. Самонаблюдение снижает интенсивность эмоции.

4.Вербализация эмоций. Проговаривание, описание вслух или письменно своих эмоциональных переживаний и вызвавших их причин в общении с другим человеком, группой людей или самим собой. Будучи выражены в слове и оказавшись объектом пристального наблюдения, негативные чувства имеют свойство ослабевать и исчезать.

Эмоциональная трансформация

1.Когнитивные техники, направленные на изменение мыслей и убеждений, возникающих по поводу неприятных событий.

2.Рассматривание негативного события с положительной стороны, обнаруживая в нем достоинства, удачи и выгоды. (да, но...)

3.Разработка запасной стратегии достижения цели на случай неудачи.(если не это, то то...)

4.Юмор. Высмеивание неприятного события, обнаружение его абсурдности, глупости, несерьезности.

Эмоциональное подавление

- 1.Регуляция посредством другой эмоции, внимания и мышления.** Человек прикладывает сознательные усилия, чтобы активизировать эмоцию, противоположную переживаемой в данный момент, и тем самым ее подавить или снизить ее интенсивность.
- 2.Отвлечение.** С помощью волевых усилий сознание направляется на размышления о посторонних объектах и ситуациях, а не об неприятных обстоятельствах.
- 3.Переключение.** Сознание направляется на какое-нибудь интересное дело или на обдумывание предстоящей деятельности.
- 4.Моторная регуляция, физическая разрядка.** Осуществление физической активности, снижающей интенсивность эмоционального переживания с помощью быстрых размашистых, интенсивных движений.
- 5.Релаксация.** Мышечное расслабление, наступающее в результате произвольных усилий. Включает медитацию, прогрессивную мышечную релаксацию, аутогенную тренировку, самогипноз. К релаксации условно можно отнести принятие душа/ванны, счет до десяти, регуляцию дыхания и т.п.

Арт-терапия

Арт-терапия— психотерапия искусством, использующая восприятие и создание художественных произведений для коррекции психических состояний. Арт-терапия включает в себя музыкотерапию, библиотерапию, сказкотерапию, терапию изобразительным искусством, кинотерапию, танцевальную терапию и др..

Основной принцип арт-терапии — возможность идентификации с героями художественного произведения, их эмоциональными переживаниями или эмоциональными переживаниями автора, а также эмоционального отреагирования посредством сопереживания им. Подобное отождествление помогает осознать свои эмоции, понять их причины и находить конструктивные способы разрешения проблемы, породившей нежелательные чувства и эмоции.

Арт-терапия

Музыкотерапия. Катарсис (облегчение, облагораживающее действие) в музыкотерапии достигается благодаря тому, что слушающий музыку беззвучно ее пропевает, и сама музыка имитирует те или иные эмоциональные оттенки человеческого голоса. Благодаря музыке облегчается осознание собственных переживаний, приобретаются новые средства эмоционального самовыражения.

Основной принцип музыкотерапии: чтобы способствовать эмоциональной разрядке, музыка должна соответствовать эмоциональному состоянию слушателя, например, при депрессии показана тихая, спокойная музыка, при возбуждении – громкая и быстрая.

Арт-терапия

Библиотерапия. Катарсический эффект(облегчение и освобождение) , в процессе чтения достигается благодаря раскрытию читающим того, что персонажи и/или автор книги переживают такие же, а может и еще большие трудности, чем он сам. Читатель получает возможность сравнить свои личные эмоции с эмоциями других людей и научиться наиболее оптимальным действиям в трудных ситуациях.

Арт-терапия

Сказкотерапия. Существуют различные способы работы со сказкой, такие, как анализ, рассказывание, переписывание, постановка с помощью кукол, сочинение. Ребенку предлагается сочинить и записать сказку, в которой будут содержаться какие-либо его трудности, проблемы. В ходе сочинения сказки актуализируются эмоциональные переживания автора, которые нередко указывают на возможный выход из сложившихся у него внутренних затруднений. Автор проецирует на героев своих сказок свое отношение к миру, себе, другим людям, и чувства, которые он испытывает в связи с этим. В ходе анализа и понимания, интерпретации придуманного им сюжета он получает возможность проговорить, осознать и разрешить испытываемые им переживания.

Арт-терапия

Кинотерапия и мульттерапия. Просмотр и обсуждение мультфильма, художественного фильма (с другими людьми или с самим собой) способствует эмоциональной разрядке, осознанию актуальных и неразрешенных на данный момент чувств и вызвавших их проблем, развитию самораскрытия и сопереживания, искренности в выражении чувств.

Отреагирование эмоций в творческой деятельности. Создание арт-объектов, отражающих эмоциональное состояние, эмоциональное отношение к событиям, ситуациям и т.д..

Ландшафтная терапия. Арт-терапевтическое направление работы на открытом воздухе с использованием всех средств окружающей среды. Развивает воображение, творческое мышление, интуицию, обогащение эстетическим опытом.

Арт-терапия

Театральная деятельность с элементами психодрамы. Возможность самопознания, актуализация эмоционального состояния, отреагирования эмоций и чувств.

Игротерапия. Может использоваться как средство самовыражения, достижения эмоциональной устойчивости и саморегуляции. В процессе игры происходит познание, ориентировка в новых ситуациях, пополнение запаса представлений, понятий, развитие фантазии.

Психогимнастика (танцевальная терапия, мимические и пантомимические этюды). Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.

Телесно - ориентированное направление

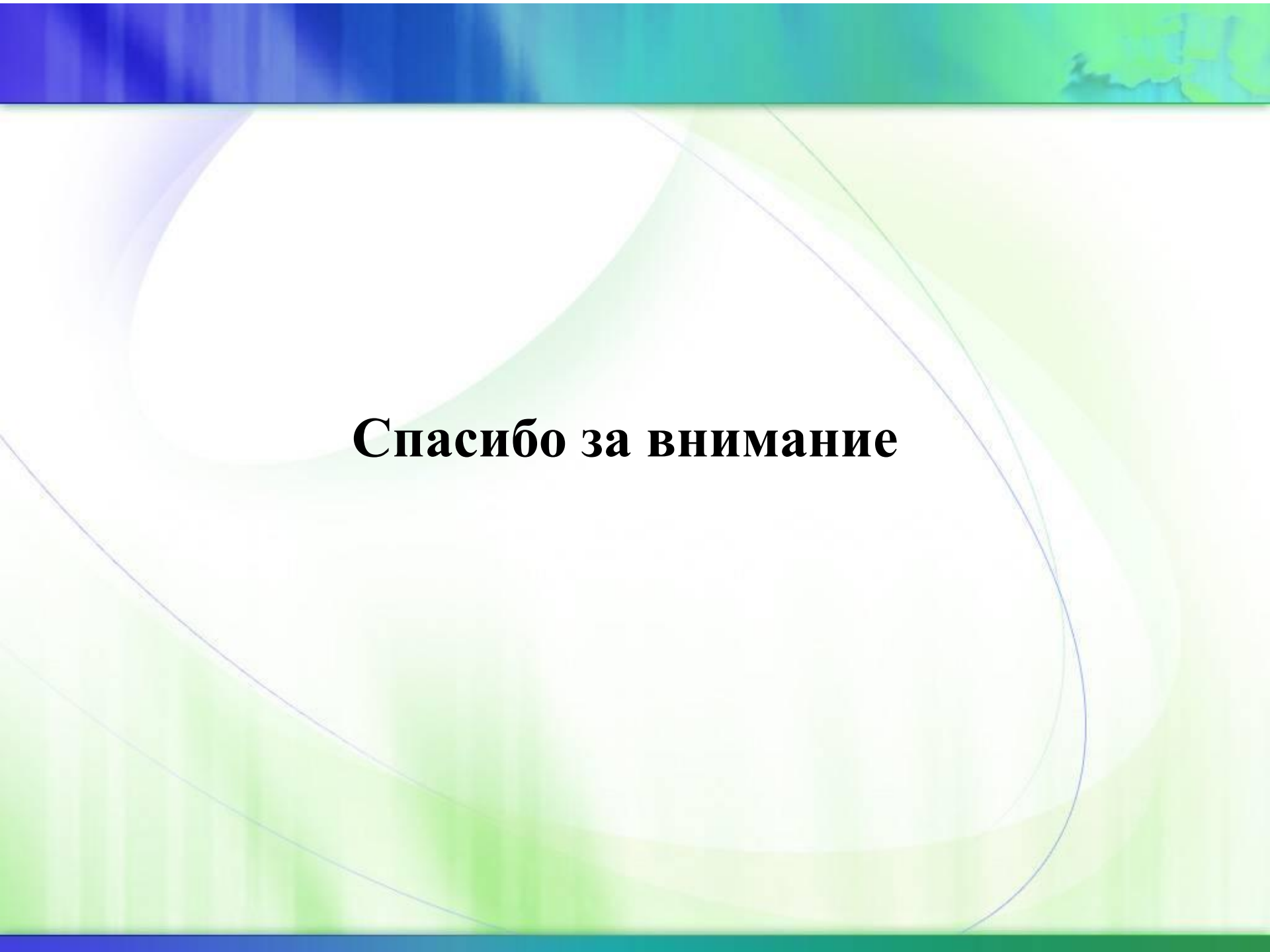
Релаксация. Расслабление всех групп мышц, развитие воображения, восприятия, снятие эмоционального напряжения.

Дыхательная гимнастика. Формирование навыка релаксации, смягчение эмоционального дискомфорта, развитие навыков саморегуляции и самоконтроля поведения.

Методы физической разрядки. Способствуют быстрой разрядке эмоционального и мышечного напряжения.

Тренинг

Развитие умения осознавать свои эмоции и конструктивно управлять ими. В основе тренинга лежит снятие запрета на эмоции и чувства, принятие их позитивной роли, и их постоянная вербализация и конструктивное выражение, самонаблюдение в затруднительных ситуациях, изучение положительных сторон отрицательных событий, поиск источников положительных эмоций, разрядка избыточного эмоционального напряжения.



Спасибо за внимание