**«Психогимнастика как метод эмоционального развития детей с тяжелыми и множественными нарушениями»**

**М.Н.Иванова**

**Аннотация.** В статье раскрывается важность психогимнастики как метода эмоционального развития детей с тяжелыми и множественными нарушениями.

**Ключевые слова:** дети с тяжелыми множественными нарушениями, психогимнастика, эмоциональное развитие.

 Возможность получения образования всеми детьми, независимо от ограничений возможностей их здоровья, законодательно закреплено в Законе «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года (п. 2 ст.3,п 5,п.па4 ст. 79). В Законе об образовании впервые в федеральном законодательстве закрепляется понятие инклюзивного образования (п. 27 ст 2). Это обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».[5].

 Задачами воспитания и обучения детей с тяжелыми множественными нарушениями являются их гармоничное развитие и вооружение доступными, необходимыми в повседневной жизни умениями и навыками.

 Наличие различных психопатических, психопатоподобных и невротических проявлений у детей с ТМНР приводит к тому, что они в большинстве случаев растут несамостоятельными, нерешительными и часто теряются даже в простых жизненных ситуациях. Степень выраженности недоразвития, нарушения, искажения эмоционального развития этих детей может быть различной.

Наблюдения показывают, что эмоции детей с ТМНР характеризуются бедностью, примитивностью, недифференцированностью, невыразительностью, однообразием. Дети с ТМНР не только не осознают свои переживания, но и не в состоянии управлять и контролировать свои эмоции и поведение. Часто у них можно видеть немотивированные колебания настроения, капризность, плаксивость, смех без причины, повышенную возбудимость, заторможенность, агрессивность, пугливость. Эти дети часто проявляют негативизм, эмоциональную холодность, уходят от общения даже с близкими людьми, у них отсутствует интерес и понимание окружающего мира.

 Необходимо ребенку с ТМНР наилучшим образом помочь принять и познать самого себя, открыть и использовать свои возможности, утвердиться в окружающей среде. Педагоги работающие с этими детьми, должны широко внедрять в свою коррекционно-развивающую работу психосберегающие технологии, психопрофилактические и психогигиенические методы и средства, базирующихся на таких направлениях современной психологии, как клиническая детская психология, сенсомоторной коррекции и др. К таким средствам Змановский Ю.Ф. относил и приемы рациональной психотерапии, технику мышечной релаксации, психогимнастические упражнения. Именно психогимнастика, психорегулирующая тренировка, являются наиболее адекватной основой интерактивного личностного развития детей с ТМНР. Это одно из наиболее сензитивных, средств активного включения ребенка в процесс собственного личностного развития. Поэтому, мы обратили свое внимание на психогимнастику Чистяковой М.И. в книге «Психогимнастика» [4], упражнения на развитие мелких мышц лица и мимики, упражнения и задания на принятие и сохранение позы, психогимнастику, предложенную Кудрявцевым В.П., Егоровым П.Б. в книге «Развивающая педагогика оздоровления» [2], методику распознавания эмоциональных состояний Листик Е.М. (), практическое пособие Ковалец И.В. «Азбука эмоций» [1].

 При планировании своей работы мы решили использовать элементы психогимнастики, объединяя этюды, игры, мимические и пантомические упражнения с лексической темой недели и включать их как части в ход урока во время проведения организационных моментов в физкультурных паузах, в заключительной части урока. Так при проведении организационных моментов широко используем мимические и пантомические этюды, игры с пиктограммами, что позволяет на только организовать и настроить детей на занятие, но и установить эмпатическое общение. Во время физкультминуток используем психогимнастические упражнения на выражение чувств в различных ситуациях. В конце занятий идет снятие психоэмоционального напряжения с помощью релаксационных упражнений. Этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций с использованием пиктограмм проводим на индивидуальных занятиях, подбирая их с учетом личностных особенностей каждого ребенка с ТМНР.

 Предлагаемые психогимнастические упражнения и игры призваны решать целый комплекс задач:

 развитие осмысленности эмоциональной регуляции;

 профилактика и коррекция патологических эмоций;

 активная разрядка эмоций и осознание своих «психических заноз»

 Ранняя коррекционная помощь по формированию эмоционально-личностной сферы детей с ТМНР должна проводиться систематически, терпеливо, планомерно и дозировано. На первоначальном этапе у особенных детей вызывают и закрепляют положительную эмоцию- радость. Следующая задача- знакомство с отрицательными эмоциями (печаль, гнев, страх). Детей с ТМНР учат понимать их, правильно и спокойно реагировать в ситуациях, вызывающих данное эмоциональное состояние, справляться с ним, проигрывая неприятные ситуации в этюдах и играх, наблюдая за реакциями других детей. Они учатся понимать и различать базовые отрицательные и положительные эмоции (радость, печаль, злость, страх, интерес, удивление, вина, спокойствие). Умение ребенка с ТМНР правильно пользоваться этими состояниями приравнивается к навыкам релаксации, что повышает эмоциональную устойчивость его к окружающей действительности. Каждую эмоцию на занятиях необходимо иллюстрировать пиктограммой, иллюстрациями разнообразных жизненных ситуаций из жизни животных, людей, явлений природы. При изучении отрицательных эмоций необходимо заканчивать занятие положительными эмоциями, чтобы у детей с ТМНР было хорошее настроение. Выполняя упражнения психогимнастики, дети с ТМНР осуществляют поиск жестов, мимики, движений для обозначения своих внутренних переживаний, душевных состояний. Они учатся не только угадывать, анализировать смысл поведенческих реакций, но и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются. Дети с ТМНР воспроизводят с помощью мимических упражнений перед зеркалом выражения эмоциональных состояний в соответствии с предложенной пиктограммой, а в пантомиме выразительно передают эмоциональные проявления персонажей сказок, героев иллюстраций. Усваивая с помощью психогимнастики положительные эмоциональные реакции, ребенок с ТМНР сможет управлять своим эмоциональным состоянием и поведение его будет более устойчивым.

Литература

 1.Ковальц, И.В. Азбука эмоций/ И.В. Ковальц.-М.: «Владос»,2004.-136с.

2.Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления/В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров.-М.,2000.

3.Листик, Е.М. Методика изучения способности детей5-7 летнего возраста в распознании эмоциональных состояний/Е.М.Листик//Психолог в детском саду.-2003.-№4.

4.Чистяков, М.И. Психогимнастика/М.И.Чистякова.-М.: «Просвящение»,1990.

5. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».