**Коррекционно-развивающее занятие педагога-психолога**

**Развивающая деятельность** направлена на создание социально-психологических условий развития личности.

**Коррекционная деятельность** — имеет более узкую направленность. Она ориентирована на решение в процессе развития ребенка конкретных проблем, связанных с исправлением недостатков развития психики и свойств личности, неадекватных форм поведения и самочувствия.

В широком смысле психологическая коррекция — это комплекс клинико-психолого-педагогических воздействий, направленных на исправление имеющихся у детей недостатков в развитии психических функций и личностных свойств.

В узком смысле — метод психологического воздействия, ориентированный на оптимизацию развития психических процессов и функций и на гармонизацию развития качеств личности.

Главная задача психологической коррекции — укрепление психического здоровья, обеспечение гармонического формирования личности ребенка, имеющего ограниченные возможности жизнедеятельности.

Занятия, как и любая другая форма психологической работы с детьми, требует привыкания, адаптации участников к новым процедурам, способам работы, организации пространства и т.д. Поэтому желательно с самого первого их применения вводить определенные нормы и обязательные процедуры и придерживаться их постоянно. Нужно понимать, что введение каждой новой формы работы на некоторое время отвлекает участников от содержания и переключает их силы на адаптацию к новой ситуации деятельности и общения.

Важно, чтобы с самого начала детям предлагалась определенная структура психологического занятия, к которой они постепенно привыкают, начиная понимать ее внутреннее значение. «Базовая» структура занятия может выглядеть следующим образом:

1.                  Ритуал приветствия

2.                  Разминка.

3.                  Рефлексия прошлого занятия.

4.                  Введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание).

5.                  Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия.

6.                  Рефлексия прошедшего занятия.

7.                  Домашнее задание или «мостик» в следующую встречу.

8.                  Ритуал прощания.

(Приложение к модулю №5)

**Эмоции**

Эмоции являются одним из основных механизмов регуляции функционального состояния организма и деятельности человека.

Напомним, что под эмоциями понимают *психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека.*

Наиболее существенной характеристикой эмоций является их *субъективность.*Благодаря эмоциям человек осознает свои потребности и предметы, на которые они направлены.

Другая важнейшая черта эмоций — это их содействие в реализации потребностей и достижении определенных целей. Поскольку любая эмоция положительна или отрицательна, человек может судить о достижении поставленной цели.

К наиболее значимым эмоциям принято относить следующие типы эмоциональных переживаний: аффекты, **собственно**эмоции, чувства, настроения, эмоциональный стресс.

***Аффект****—*наиболее мощный вид эмоциональной реакции. Аффектами называют интенсивные, бурно протекающие и кратковременные эмоциональные вспышки. Примерами аффекта могут служить сильный гнев, ярость**,**ужас, бурная радость, глубокое горе, отчаяние. Эта эмоциональная реакция полностью захватывает психику человека, соединяя главный воздействующий раздражитель со всеми смежными, образуя единый аффективный комплекс, предопределяющий единую реакцию на ситуацию в целом.

***Собственно эмоции***отличаются от аффектов длительностью. Если аффекты в основном носят кратковременный характер (например, вспышка гнева), то эмоции — это более длительные состояния. Другой отличительной чертой эмоций является то, что они представляют собой реакцию не только на текущие события, но и на вероятные или вспоминаемые.

Для того чтобы понять суть эмоций, необходимо исходить из того, что большинство предметов и явлений внешней среды, воздействуя на органы чувств, вызывают у нас сложные, многогранные эмоциональные ощущения и чувства, которые могут включать в себя одновременно как удовольствие, так и неудовольствие. Помимо удовольствия и неудовольствия во многих ситуациях возникает ощущение какого-либо *напряжения,*с одной стороны, *разрешения*или *облегчения —*с другой.

Другим проявлением эмоциональных процессов является *возбуждение - успокоение.*Возбужденное эмоциональное состояние носит обычно активный характер, связано с деятельностью или с подготовкой к ней. Чрезмерное возбуждение может расстраивать целесообразную деятельность, делать ее беспорядочной, хаотичной. Успокоение связано со снижением активности, но также служит основой целесообразного ее применения.

Эмоции делятся на стенические и астенические. Стенические эмоции стимулируют деятельность, увеличивают энергию и напряжение сил человека, побуждают его к поступкам, высказываниям. В этом случае человек готов «горы перевернуть». И наоборот, иногда переживания ведут к скованности, пассивности, тогда говорят об астенических эмоциях.

Принято выделять следующие **эмоции:**

*Радость —*положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность.

*Удивление —*не имеющая четко выраженного положительного или отрицательного знака эмоциональная реакция на внезапно возникшие обстоятельства.

*Страдание —*отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей.

*Гнев —*эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

*Отвращение —*отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и т. д.), соприкосновение с которыми вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.

*Презрение —*отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.

*Страх —*отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о реальной или воображаемой опасности.

*Стыд —*отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Следует отметить, что эмоциональные переживания носят неоднозначный характер. Один и тот же объект может вызывать несогласованные, противоречивые эмоциональные отношения. Это явление получило название *амбивалентность*(двойственность) чувств. Обычно амбивалентность вызвана тем, что отдельные особенности сложного объекта по-разному влияют на потребности и ценности человека.

***Чувства****—*это еще один вид эмоциональных состояний.

Чувства — еще более длительные, чем эмоции, психические стояния, имеющие четко выраженный предметный характер. Они отражают устойчивое отношение к каким-либо конкретным объектам (реальным или воображаемым). Человек не может переживать чувства вообще, если они не отнесены к кому-нибудь или чему-нибудь. Например, человек не в состоянии испытывать чувство любви, если у него нет объекта привязанности. Точно так же он не может испытывать чувство ненависти, если у него нет того, что он ненавидит.

Чувства играют значимую роль и в построении контактов с окружающими людьми. Человек всегда предпочитает находиться в комфортной обстановке, а не в условиях, вызывающих у него негативные чувства. Кроме этого, следует отметить, что чувства всегда индивидуальны. То, что нравится одному, может вызывать негативные чувства у другого.

Особую форму переживания представляют собой высшие чувства, в которых заключено все богатство подлинно человеческих отношений. В зависимости от предметной сферы, к которой они относятся, чувства подразделяются на нравственные (моральные), эстетические, интеллектуальные.

Другую группу эмоциональных состояний составляют настроения человека.

***Настроение****—*самое длительное, или «хроническое», эмоциональное состояние, окрашивающее все поведение. Настроение отличают от эмоций меньшая интенсивность и меньшая предметность. Оно отражает бессознательную обобщенную оценку того, как на данный момент складываются обстоятельства. Настроение может быть радостным или печальным, веселым илиугнетенным, бодрым или подавленным, спокойным или раздраженным и т. д.

Настроение существенно зависит от общего состояния здоровья, от работы желез внутренней секреции и особенно от тонуса нервной системы. Причины того или иного настроения не всегда ясны человеку, а тем более окружающим его людям. Но причина настроения всегда существует и в той или иной степени может быть осознана. Ею могут быть окружающая природа, события, выполняемая деятельность и, конечно, люди.

Настроения могут различаться по продолжительности. Устойчивость настроения зависит от многих причин — возраста человека, индивидуальных особенностей его характера и темперамента, силы воли, уровня развития ведущих мотивов поведения. Настроение может окрашивать поведение человека в течение нескольких дней и даже недель. Более того, настроение может стать устойчивой чертой личности. Именно эту особенность настроения подразумевают, когда делят людей на оптимистов и пессимистов.

Настроения имеют огромное значение для эффективности деятельности, которой занимается человек. Например, известно, что одна и та же работа при одном настроении может казаться легкой и приятной, а при другом —тяжелой и удручающей. Естественно, что при хорошем настроении человек в состоянии выполнить гораздо больший объем работы, чем при плохом.

Настроение тесно связано с соотношением между самооценкой человека и уровнем его притязаний.

У лиц с высокой самооценкой чаще наблюдается повышенное настроение, у лиц же с заниженной самооценкой выраженное склонность к пассивно-отрицательным эмоциональным состояниям, связанным с ожиданием неблагоприятных исходов. Поэтому настроение может стать причиной отказа от действий и дальнейшего снижения притязаний, что может привести к отказу от удовлетворения данной потребности.

Выделяют еще один особый вид эмоциональных состояний — ***эмоциональный стресс***, т.е. состояние ярко выраженного психоэмоционального переживания человеком конфликтных жизненных ситуаций, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей.

**Особенности формирования эмоционально-волевой сферы детей с ОВЗ**

***Особенности эмоционально-личностного развития детей с нарушениями слуха***

Нарушение словесного общения частично изолирует глухого от окружающих его говорящих людей, это создает определенные трудности в усвоении социального опыта. Отставание в развитии речи приводит к затруднениям в осознании своих и чужих эмоциональных состояний, это приводит к упрощению межличностных отношений.

У неслышащих и слабослышащих детей необоснованно долго сохраняется завышенная самооценка. Это объясняется тем, что с раннего возраста они находятся в зоне положительного оценивания своих достижений со стороны взрослых.

Возможно проявление «неагрессивной агрессивности» - использование ребенком с нарушением слуха невербальных средств для привлечения внимания собеседника (схватить за руку, постучать по плечу, подойти очень близко, заглядывать в рот сверстника и т.д.), что воспринимается слышащими как проявление агрессивности.

Ребенку с нарушением слуха трудно воспринимать и понимать монолог воспитателя, он также испытывает значительные трудности в ситуации диалога и полилога.

Не слышащим детям не доступно восприятие выразительной стороны устной речи и музыки.

Отставание в развитии речи отрицательно сказывается на осознании своих и чужих эмоциональных состояний и обуславливает упрощенность межличностных отношений.

Сенсорная депривация, отсутствие эмоционального воздействия взрослого на ребёнка через устную речь, приводит к возникновению стойких нарушений коммуникации, сопровождающихся незрелостью отдельных психических функций, эмоциональной неустойчивостью.

***!***    *Фактор благоприятно влияющий на эмоциональное развитие глухих детей*: их внимание к выразительной стороне эмоций, способность к овладению разными видами деятельности, использование мимики, выразительных движений и жестов в процессе общения.

***Особенности эмоционально-личностного развития детей с нарушениями зрения***

Неблагоприятные условия воспитания (чрезмерная опека или, наоборот, недостаток внимания) детей рассматриваемой категории приводят к возникновению у них таких личностных качеств, как эгоизм, установка на постоянную помощь, равнодушие к окружающим и др.

Ограниченные контакты с окружающими влекут за собой замкнутость, некоммуникабельность, стремление уйти в свой внутренний мир. Это затрудняет формирование взаимоотношений с окружающими.

Органические расстройства зрительного анализатора, нарушая социальные отношения, изменяя статус ребенка со зрительной недостаточностью, провоцируют возникновение у него ряда специфических установок, влияющих на психическое развитие ребенка со зрительной депривацией.

Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности. Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью. Нужно иметь в виду, что дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники.

Постоянно высокое эмоциональное напряжение, чувство дискомфорта могут в отдельных случаях вызвать эмоциональные расстройства, нарушения баланса процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Чаще всего указанные своеобразия личности детей со зри­тельными дефектами обусловлены рядом причин: недостатком чувственного опыта, трудностями ориентировки в окружаю­щем пространстве (боязнь нового), отсутствием соответству­ющих условий воспитания, ограничением в деятельности, отрицательными попытками наладить контакты со зрячими. На фоне этого у детей с нарушением зрения наблюдается неуве­ренность в своих возможностях, снижается интерес к резуль­тату труда, не формируются умения преодолевать трудности.

К личностным особенностям детей относятся изменения в динамике потребностей, связанные с затруднением их удовлетворения, сужение круга интересов, обусловленное ограничениями в сфере чувственного опыта, отсутствие или нарушение внешнего проявления внутренних состояний и, как следствие – недостаточность эмоциональной сферы.

***Особенности развития личности и эмоционально-волевой сферы детей с ДЦП***

Специ­фические особенности формирования эмоционально-волевой сферы детей с церебральным параличом могут быть связаны как с биологическими факторами (характер заболевания), так и с социальными условиями (воспитание и обучение ре­бенка в семье и учреждении). При этом степень нарушения двигательных функций не определяет степень нарушения эмоционально-волевой сферы.

По эмоционально-волевым проявлениям детей с ДЦП ус­ловно можно разделить на 2 группы.

В одном случае дети с по­ниженной возбудимостью, чрезмерной чувствительностью ко всем внешним раздражителям. Обычно эти дети беспокойны, суетливы, расторможены, склонны к вспышкам раздражи­тельности, упрямству. Эти дети эмоционально лабильны: то они чрезмерно веселы, шумны, то вдруг становятся вялыми, раздражительными, плаксивыми. Склонность к колебаниям настроения часто сочетается с инертностью эмоциональных реакций. Так, начав плакать или смеяться, ребенок не может остановиться. Нарушения поведения могут проявляться в виде двигательной расторможенности, агрессии, реакции протеста по отношению к окружающим, усиливаясь в новой для ребенка обстановке и при утомлении. При этом нарушения поведения отмечаются не у всех детей с церебральным параличом.

У более многочисленной группы детей процесс торможе­ния превалирует над процессом возбуждения. Такие дети отличается вялостью, пассивностью, безынициативностью, нерешительностью, заторможенностью. Они с трудом при­выкают к новой обстановке, не могут адаптироваться в изменяющихся условиях, с большим трудом налаживают контакты с новыми людьми.

У данной категории детей отмечаются такие нарушения личностного развития, как пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением, падением, сном и общением. В момент страха у них наблюдаются физиологические изменения (учащение пульса и дыхания, повышается мышечный то­нус, появляется пот, усиливаются слюнотечение и гипер­кинезы). Они стремятся к ограничению социальных кон­тактов. Причиной этих нарушений чаще всего является гиперопекающее воспитание ребенка и реакция на физи­ческий дефект.

Почти у всех детей с ДЦП проявляется личностная не­зрелость, которая выражается в наивности суждений, сла­бой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Легко формируются иждивенческие установки, не­способность и нежелание к самостоятельной практической деятельности. Выраженные трудности социальной адапта­ции способствуют формированию таких черт личности, как робость, застенчивость, неумение постоять за свои интересы. Это сочетается с повышенной чувствительностью, обидчивос­тью, впечатлительностью, замкнутостью.

***Психологические особенности эмоционально-волевой сферы при умственной отсталости***

У ребёнка с умственной отсталостью наличие в эмоциональной сфере грубых первичных изменений способствует своеобразному психопатологическому формированию характера, новых отрицательных его качеств, проявляющееся, прежде всего, в незрелости эмоциональной сферы. Слабость интеллектуальной регуляции эмоций, их малая дифференцированность, полярность, несоответствие внешним воздействиям по силе и содержанию, затруднения в развитии высших (интеллектуальных, моральных, эстетических) чувств, низкий уровень развития средств эмоциональной выразительности. Наряду с этим при умственной отсталости нередки болезненные расстройства чувств: раздражительность, эйфория, дисфория, апатия.

Как показывают исследования и практика работы, недостатки эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей поддаются коррекции в условиях специального обучения и воспитания.

Самооценка у умственно отсталых формируется медленнее, чем у нормально развивающихся сверстников. Их самооценка в большей степени, чем у нормальных сверстников, зависит от оценки учителя и окружающих.

Отличаются своеобразием мотивы позитивного и негативного отношений умственно отсталых учащихся друг к другу и к окружающим людям вообще.

Отмечается живость эмоций у ребёнка (приветливость, доверчивость, оживленность), наряду с поверхностью и непрочностью. Дети легко переключаются с одного переживания на другое, проявляют несамостоятельность в деятельности, лёгкую внушаемость в поведении и играх, следуют за другими детьми.

*Отмечая особую сложность работы по воспитанию личности детей с интеллектуальной недостаточностью, специалисты подчеркивают ее необходимость, так как это – один из аспектов проблемы социальной адаптации умственно отсталых.*

***Особенности эмоционально-волевой сферы у детей с РАС***

Детский аутизм рассматривается как нарушение развития, которое затрагивает все сферы психики ребенка: интеллектуальную, эмоциональную, чувствительность, двигательную сферу, внимание, мышление, память, речь.

Такие дети сторонятся тактильного контакта, практически полностью отсутствует и зрительный контакт, присутствуют неадекватные мимические реакции и трудности в использовании жестов. Дети чаще всего не улыбаются, не тянутся к родителям и сопротивляются попыткам взять взрослым их на руки. У детей с аутизмом отсутствует способность выражать свои эмоции, а также распознавать их у окружающих людей. Отмечается отсутствие сопереживания другим людям. Ребенок вместе со взрослым не сосредотачивается на одной деятельности. Дети с аутизмом не идут на контакт с другими детьми или избегают его, им трудно сотрудничать с остальными детьми, чаще всего они склонны уединяться (трудности в адаптации к окружающей среде).

*Поведенческие проблемы:* негативизм (отказ слушать инструкции взрослого, выполнять с ним совместную деятельность, уход из ситуации обучения). Часто сопровождается сопротивлением, криками, агрессивными вспышками. Огромной проблемой являются страхи таких детей. Обычно они непонятны окружающим, потому что зачастую дети не могут их объяснить. Ребенка могут пугать резкие звуки, какие-то определенные действия. Еще одно поведенческое нарушение – агрессия. Любое расстройство, нарушение стереотипа, вмешательство внешнего мира в жизнь ребенка может спровоцировать агрессивные (истерику или физическую атаку) и аутоагрессивные вспышки (повреждения себя самого).

**Современные образовательные технологии в коррекции эмоционально — волевой сферы**

**Коррекция эмоционально–волевых нарушений у детей**—**это организованная система педагогических и психологических воздействий.**

           Основные направления коррекции:

1. смягчение эмоционального дискомфорта у детей;

2. повышение активности и самостоятельности детей;

3. устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями;

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

***Лекотека*** - это система психолого-педагогического сопровождения семей, имеющих детей с ОВЗ. Игра - основной метод лекотеки.

Основными принципами психолого-педагогического сопровождения детей с ОВЗ при использовании лекотеки являются:

1. Стимуляция и поддержка игровой деятельности. Первое, что должны учитывать взрослые, воспитывающие ребенка с особыми нуждами, это жизненную необходимость игры для детей раннего возраста как основного источника знаний, навыков и хорошего настроения.

Осознавая важность игры, необходимо не только специально создавать игровые ситуации и обеспечивать ребенка игрушками, но и быть готовым обыграть любую текущую ситуацию. Игровые действия взрослого при этом должны быть выразительными, мягкими, адекватными возможностям ребенка

2. Недирективность в игровом взаимодействии с ребенком. Признавая добровольность главным условием вовлечения ребенка в игру и ее дальнейшего развертывания, от взрослого требуется воздерживаться от любых форм навязывания и принуждения к игровой деятельности. Желательно придерживаться ролей организатора игровой среды, демонстратора, наблюдателя, активного и эмпатического слушателя, собеседника, приглашенного партнера, если необходимо - генератора идей.

3. Уважительное отношение к игре ребенка и к самому ребенку. Ребенок может выбирать «глупую», «примитивную» с точки зрения родителей игру. Но это выбор ребенка, на который он имеет право. Ребенок вряд ли будет играть в то, что не имеет для него никакого смысла. В этой ситуации взрослый должен постараться поддержать эту игру, стать ее участником только после установления партнерских отношений показать возможности ее модификации (если игра действительно слишком бедна и монотонна). Необходимо быть чрезвычайно чувствительным к сигналам ребенка, показывающим его отношение к игре и игрушкам.  
Особенно недопустимы проявления критики к действиям малыша, необоснованное прерывание детской игры. Не менее опасно для развития ребенка безразличие к его игре.

4. Адекватность игр и игрушек уровню и особенностям развития ребенка. Каждый ребенок рождается со своими задатками. Генетические причины, заболевания и среда определяют направление его индивидуального развития. Особенности темперамента, сильные и слабые стороны психики проявляются постепенно в процессе его взаимодействия с окружением. Умение замечать и осознавать характерные черты поведения ребенка может помочь взрослым удержаться от непроизвольного и формального подталкивания его к неинтересным играм (в силу их сложности и малой привлекательности).

Мнение специалиста может оказаться полезным на этапе оценки функциональной компетентности ребенка и первичного подбора необходимых игрушек. После этого желательно проведение игрового эксперимента, во время которого может быть получена важная информация об игровых потребностях ребенка, его игровом стиле, игровых навыках и игровых стереотипах родителей. На основе полученной информации возможно проектирование адекватной игровой деятельности и разумного выбора игрушек

5. Оптимальная организация игровой среды. Необходимость оборудования игровой среды для ребенка кажется очевидной. Тем не менее, в некоторых семьях этому не уделяется должного внимания, даже при наличии достаточного количества места для создания детского уголка. В таких случаях игрушки ребенка, которые также могут быть приобретены бездумно, равномерно распределяются по всей квартире; может отсутствовать оборудование, необходимое для игры ребенка в параличных позах (лежа, сидя, стоя). Причиной такого положения вещей чаще всего является непонимание родителями важности событий, происходящих во время детской игры, для развития ребенка.

Невозможно придумать универсальную оптимальную среду для ребенка с особенностями развития. Оборудование домашнего игрового пространства должно быть тщательно спланировано в зависимости от характера нарушений и трудностей развития. Вся игровая среда должна быть организована, что облегчает приспособление к ней ребенка и приучает его к порядку. Специалисты лекотеки призваны оказать родителям квалифицированную консультативную помощь в этих вопросах.

***Арт-терапия*** - это вид психотерапии и психологической коррекции, основанный на искусстве и творчестве. В узком смысле слова под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние человека.

Для детей это простой и эффективный способ психологической помощи, основанный на творчестве и игре.

Арт-терапия в сочетании с музыкой дает очень положительных эффект при работе с данной категорией детей. Участие ребенка с проблемами в умственном развитии в художественной деятельности со сверстниками развивает его социальный опыт, учит его адекватному взаимодействию и общению в совместной деятельности, обеспечивает коррекцию нарушений коммуникативной сферы.

***Сказкотерапия.*** Сказка может в увлекательной форме и доступными словами показать окружающую жизнь, людей, поступки, в самое короткое время показать к чему приводит тот или иной поступок. Обязательным условием для детей с ОВЗ является использование наглядной опоры. Сказкотерапию можно использовать как для младшего школьного возраста так и для старшего.

***Музыкотерапия*-**один из видов арттерапии, направленный на профилактику, психокоррекцию личностных отклонений в развитии ребенка с проблемами, где музыка используется как символическая форма, вспомогательное средство, основное воздействие которого нацелено на регуляцию нарушений психосоматических и психоэмоциональных процессов, коррекцию рефлексивно-коммуникативной сферы ребенка.

***Психогимнастика***(**танцевальная терапия, мимические и пантономические этюды)**– это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, эмоциональных проблем с помощью движений, мимики, пантомимики.

***Релаксация***– способствует расслаблению всех групп мышц, развитию воображения, восприятия, снятие эмоционального напряжения.

***Элементы тренинга*–** приём, направленный на развитие адекватного отношения к людям; на повышение уровня интеллектуальной регуляции эмоциональных проявлений; обогащение представлений учащихся о способах решение проблемных ситуаций, связанных с общением; возможность оценивать эти ситуации с различных точек зрения.