**Формирование умений выражать и понимать эмоции и чувства у детей с ограниченными возможностями здоровья.**

Взрослые часто не задумываются, что развитие ребенка теснейшим образом связано с особенностями его чувств и переживаний. По мере взросления ребенок испытывает изменения в эмоциональной сфере; меняются взгляды на мир, на отношения с окружающими. Способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей формируется у детей по мере личностного развития. Ребенок учится контролировать свои чувства, но при этом эмоциональная сфера качественно не развивается.  Необходимо уделять внимание эмоциональному развитию детей, показывать ребенку мир человеческих эмоций, учить определять и выражать эмоции (с помощью мимики), помогать переживать определенное эмоциональное состояние, объяснять, что оно означает, давать ему словесное наименование.

**Изучая мир эмоций со своими детьми, уважаемые родители, начните с изучения четырех основных фундаментальных эмоций:**

 **Радость Грусть Злость Страх**

**Для развития эмоций у детей родителям можете использовать следующие приемы и упражнения:**

Начинать можно с изображений мимики лица, по которым ребенок учится определять эмоциональную экспрессию (играйте перед зеркалом, или друг с другом в паре, изображая ту или иную эмоцию).

 Отражение чувств ребенка: чтобы помочь ребенку научиться понимать самого себя, проговаривайте вслух те эмоции, которые он испытывает («Ты злишься, потому что..», «Какой ты радостный», «Я понимаю, тебе сейчас грустно, потому что..).

 Озвучивание своих эмоций так же, как и эмоций своего ребенка: «Я радуюсь, когда ты радуешься», «Сейчас я очень сержусь, потому что ты…».

Эмоции можно лепить и рисовать.

 Читайте вместе книги, обсуждайте иллюстрации к произведениям: «Кто грустный?», «Кто радостный?», «Кому из героев страшно?». Ведь всё, что может рассказать об эмоции, полезно для развития эмоциональной сферы ребенка.

 Побуждение ребенка к анализу своего состояния: когда у ребенка развивается речь и появляется возможность вести диалог, можно начинать проговаривать эмоции: «Ты радостный или грустный?», «Тебе страшно?» и т.д.

Вам, как родителям, необходимо помнить, что для ребёнкас ограниченными возможностями здоровья **распознавание и передача эмоций – достаточно сложный процесс**, который требует от него определённых знаний, определённого уровня развития. Эмоции отражают внутреннее состояние детей, отношение к окружающим процессам, руководят действиями ребенка. Поэтому ребёнок на все реагирует бурными, сильными эмоциями с глубоким переживаниями и снижением самоконтроля. Отсюда детская непосредственность и искренность. Дети с ограниченными возможностями здоровья открыто проявляют как положительные радость, восторг, так и отрицательные эмоции злость, грусть, но смена настроения происходит внезапно. Эмоциональное состояние отражается в мотивируемых поступках. Эта цепочка имеет и обратную связь. Если изменилось настроение, нужно искать причину, а не ругать или наказывать. Таким образом, родители насильно навязывают ребенку положительное отношение и запрещают проявлять отрицательные эмоции, которые в равной степени необходимы для формирования правильного восприятия у ребенка понятий «плохого» и «хорошего».

**Таким образом, познакомившись с эмоциями, научившись распознавать и проживать их, ребенок сам сможет ответить на вопрос «Что ты сейчас чувствуешь?».**

Подготовила

педагог-психолог

Теслюк Анастасия Владимировна