

## КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ НОРМОТИПІЧНИХ ДІТЕЙ ТА ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВТКУ

Луценко Н.

Емоції – складні та неоднорідні складові людських відповідей на екзогенні або ендогенні чинники. Тема емоційної сфери ще й досі розвинута не до кінця, натомість питання коригуючого впливу на емоції за допомогою терапії стає дедалі розвинутою, яка в подальшому допомагає людям із серйозними порушеннями, такими як затримка психічного розвитку (ЗПР) або розлад аутистичного спектру (РАС) так і людям, які потребують новітніх, альтернативних методів психологічної та корекційної допомоги.

В утворенні емоцій, нашого настрою та переживань, за те, що ми відчуваємо важливу роль відіграє саме лімбічна система головного мозку, яка розташована в глибині кори великих півкуль [2, с. 50]. Структури, які відносяться до цієї системи розташовані вздовж більш давніх структур, утворюючи дугу. Основа лімбічної системи це перш за все підкоркові ділянки мозку: мигдалеподібні тіла, таламус, гіпоталамус, гіпокамп та зведення мозку. Мигдалики та гіпоталамус також відіграють важливу роль у відтворенні емоцій. Так гіпоталамус контролює не тільки наші емоції, а й ще слідкує за станом нашого внутрішнього середовища, підтримуючи його гомеостаз, слідкує за почуттям голоду та спраги. [2, с. 51] Тож будь-які пошкодження цих двох структур можуть привести до значних пошкоджень емоційного сприйняття та вміння грамотно відтворити свої почуття. Пошкодження мигдаликів призведе до проблем диференціації емоції, відсутності емпатії та понять про страх або стурбованість. Навіть незначне пошкодження роботи гіпоталамуса призводить до серйозних емоційних проблем – роздратованість, стурбованість, перепади настрою, втомлюваність, почуття апатії та проблеми зі сном, встановлення належного циклу сну та бадьорості. [8]

Згідно фізіолога П. К. Анохіна, емоції виникають при обробці отриманих результатів нашої діяльності. Після отриманого результату

діяльності відбувається порівняння отриманих результатів з очікуваними, тобто з тими, що організм передбачає отримати в результаті своєї діяльності. Якщо оцінка результату має негативну оцінку, то це змушує повторювати цю дію знову й знову для пошуку оптимального вирішення проблеми, щоб в результаті досягти очікуваного. [1, с. 80] Теорія фізіолога обумовлена еволюційно, тому що досягнення очікуваного та робота над помилками важливі для нашого виживання.

Вважаємо, що слід звернути увагу на корекційні можливості наших емоцій. Нині можна зустріти безліч методик по опануванню емоцій, які мають терапевтичні та корекційні мотиви. З гуманістичної точки зору, арт-терапії надають пацієнту можливість самовиражатися, адже саме в арт-терапіях людина не стримує себе та має змогу проявити себе, свої почуття, дає обізнаність щодо навколишнього середовища й вчить розпізнавати свої емоції, розуміючи їх безперечно важливість.

Арт-терапія – чудовий помічник у сфері емоційної корекції. Дитина має змогу ознайомитися з різними видами мистецтва: з музикою, живописом та літературою. Мистецтво допомагає дітям розвиватися і жити. [6, с. 31] Художня діяльність безпосередньо сприяє розвитку уяви, без якої неможливо зрозуміти іншу людину і відчувати до неї симпатію.

До новітніх методик арт-терапії можна віднести музикотерапію або ізотерапію. [7] Перший вид має на меті психокорегуючий вплив за допомогою музики. Прослуховування музики допомагає людині заспокоїтися й зосередитися, допомагає знайти досі нові для людини засоби емоційного вираження. Цей вид аналізу найбільше підходить для дітей із легкою ступеню розумової відсталості, тому що ці діти відстають від своїх однолітків не тільки в інтелектуальному рівні, а й у диференціації своїх емоцій та відчуттів у даний момент. Ізотерапія схожа за своїм напрямком до музикотерапії, але використовує навички малювання та вираження емоцій через кольори та малюнки. Застосування ізотерапії в медицині обумовлено

завданнями лікування та реабілітації, а в психології – це переважно завдання корекції та профілактики.

Серед видів арт-терапії, заснованих на лікувально-оздоровчому впливові читання, можна виділити лібропсихотерапію. [7] В основі цього виду арт-терапії лежить використання спеціально підбраного літературного матеріалу для читання як терапевтичний інструмент з метою вирішення особистісних проблем через ідентифікацію з образом художнього твору за допомогою спрямовуючого читання.

Фізичне навантаження теж можливо розглядати як один із видів терапії, який є доступним для багатьох із нас та допомагає знизити рівень стресу. [7] Спорт розвиває в нас найкращі риси, підвищує рівень нашої працездатності та загальне самопочуття, вчить нас контролювати та позбавлятися негативних емоцій та розвивати в собі почуття власної значущості й любові до себе і свого тіла.

Для пом'якшення емоційного дискомфорту, формування прийомів релаксації, розвитку навичок саморегуляції та самоконтролю поведінки застосовуються психорегулюючі тренування, які сприяють підвищенню стійкості дітей до екстремальних ситуацій, поліпшення концентрації уваги, зменшення емоційної напруги. [4]

У дітей із ЗПР незрілість емоційно-вольової сфери є одним із факторів, що гальмує розвиток пізнавальної діяльності через відсутність мотивації та низький рівень контролю. [5, с. 2] Діти з ЗПР мають труднощі з позитивною адаптацією, що заважає їх емоційному комфорту та балансу нервових процесів: гальмування та збудження. Емоційний дискомфорт знижує пізнавальну активність і сприяє стереотипній поведінці. Зміни емоційного стану, а також зміни пізнавальної діяльності демонструють єдність емоцій та інтелекту. [5]

При плануванні ігрової психокорекції необхідно орієнтуватися до рівня ігрової діяльності дітей. Як показують дослідження, у дітей з емоційними порушеннями спостерігається недорозвинення ігрової діяльності, що

обумовлено не лише зниженням рівня інтелекту та емоційно-вольовими проблемами, а також низьким соціальним досвідом дитини, у деяких випадках – наявністю мовних чи рухових дефектів. [3, с. 15]

Гра є одним із найважливіших способів корекції емоційної та вольової сфери дітей із ЗПР. Це засіб, який може прибрати неприємні або заборонені переживання дитини. [5, с. 3] У процесі гри у дітей відповідного віку формується звичка до концентрації, самостійного мислення, вмотивованих дій, уваги та допитливості. [6, с. 30] Під час гри вони вчаться, запам'ятовують нове, звертають увагу на незвичайні ситуації, поповнюють свій запас ідей, понять, розвивають уяву.

Таким чином, гра, заснована на правилах, яка передбачає вихід за межі міжособистісних ролей в особисті стосунки, сприяючи розвитку колективістських тенденцій у дітей, є основоположною для розвитку людських емоцій. Це особливо важливо, оскільки відношення до правил, які виникають у грі, починають переноситися на них пізніше в реальному житті. Організуючи детальні правила гри та залучаючи дітей, займаючись такими іграми та залучаючи батьків, вихователі можуть допомогти усунути труднощі в емоційному розвитку дітей.

Звичайно, ряд питань, пов'язаних з корекцією емоційно-вольової сфери дітей з ЗПР, дуже широкий. Основне завдання корекційної роботи – навчити дітей правильно виражати свої почуття в процесі взаємодії з навколишнім світом, адекватно реагувати на різноманітні ситуації та явища навколишнього середовища. При цьому слід враховувати той факт, що дітям необхідний емоційний динамізм та його різноманітність, адже рано чи пізно потік позитивних емоцій може призвести до нудьги. Насильницькі емоційні реакції часто є результатом довготривалих пригнічених емоцій.

Підсумовуючи усе вищесказане, можна зробити висновок, що емоції є результатом еволюції людини та її навчанні над помилками задля отримання бажаного результату. Вони нерозривно пов'язані з активністю та мотивацією людини. Емоції вказують на різноманіття людських почуттів та на змогу по-

різному оцінювати та реагувати на ситуацію, що знаходить своє підтвердження в теоріях багатьох вчених та психологів. Наразі існує потреба у корекційній роботі з дітьми будь-якого фізичного або психологічного стану задля покращення загальних емоційних, соціальних, інтелектуальних навичок, які уможливають майбутній розвиток дитини.

---

1. Анохин П. К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. М.: Медицина, 1968. 546 с.
2. Белова Е. Автостопом по мозгу. Когда вся вселенная у тебя в голове. Киев: Форс Украина, 2021. 352 с.
3. Блинова Л. Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: учебное пособие. Москва: НЦ ЭНАС, 2005. 136 с.
4. Бреслав Г. М. Психология эмоций: учебное пособие. Изд. 3-е. Москва: Академия, 2007. 541 с.
5. Заширинская О. В. Психология детей с задержкой психического развития: хрестоматия. Изд. 2-е. С.-Петербург: Речь, 2007. 168 с.
6. Изотова В. Н., Никифорова Е. В. Эмоциональная сфера ребенка: Теория и практика: Учебное пособие. Москва: Академия, 2004. 288 с.
7. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3 - 9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – Москва: Генезис, 2003. 176 с.
8. Adolphs R., Anderson D.J. The neuroscience of emotion: A new synthesis. Princeton, NJ: Princeton University Press, 2018. 376 p.

## **НЕТРАДИЦІЙНІ ТЕХНІКИ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА В ШКОЛІ**

Нестеренко О. П.

Людина і мистецтво – два поняття, що не існують один без одного. Якою би людина не була сильною, цілеспрямованою, вона завжди буде прагнути до досконалості та краси. Їй завжди буде потрібно щось, що буде наповнювати життя красою, мудрістю, енергією. Звичайно, все це може дати