

Абсолют—Помощь

благотворительный фонд



ТОЧКА РАЗВИТИЯ
СОЦИАЛЬНО-БЫТОВЫХ НАВЫКОВ
У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

В РАМКАХ СОЦИАЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

«ШАГ ВПЕРЕД»

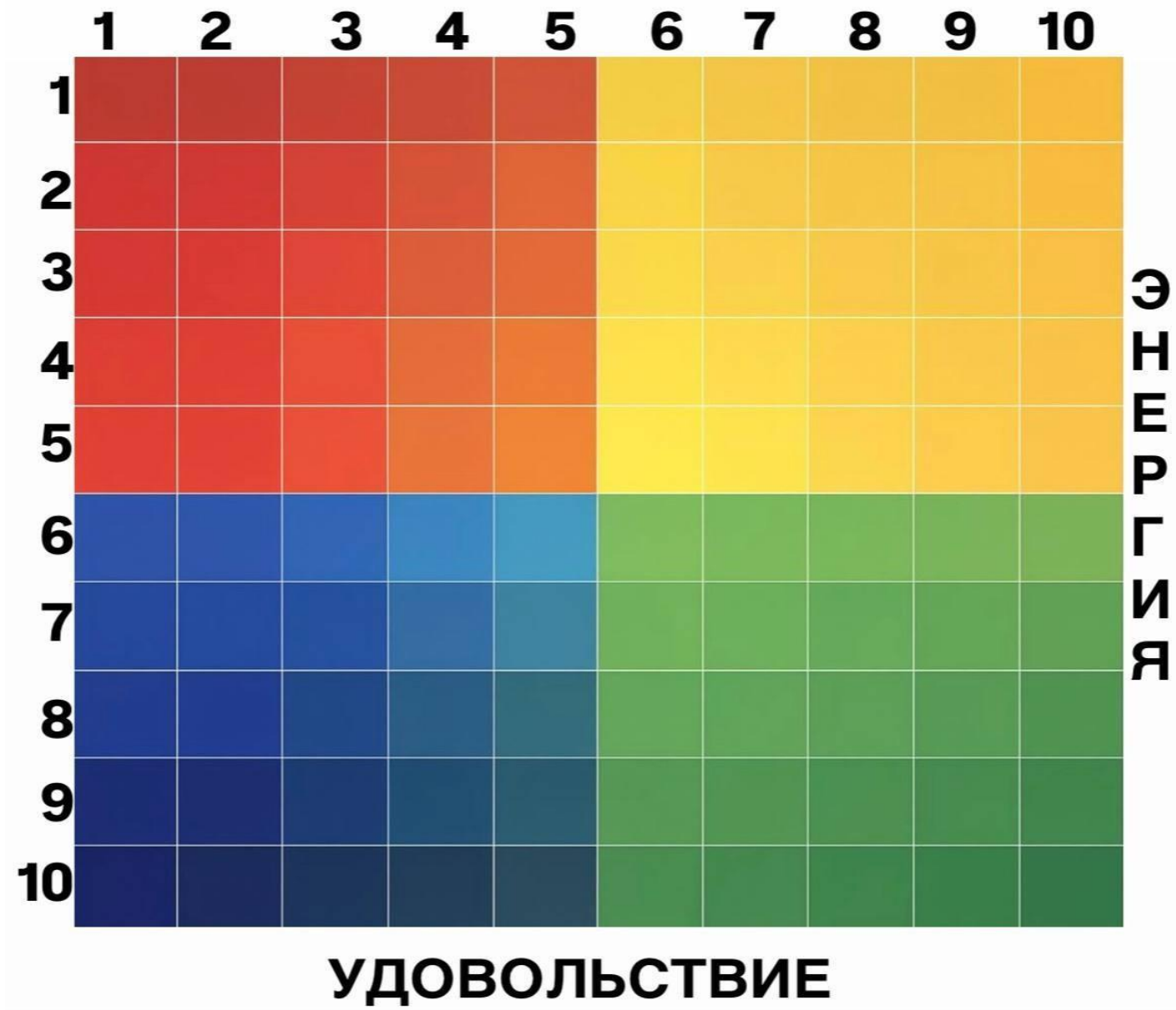
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО
ФОНДА «АБСОЛЮТ ПОМОЩЬ»



Семинар для родителей детей с ОВЗ

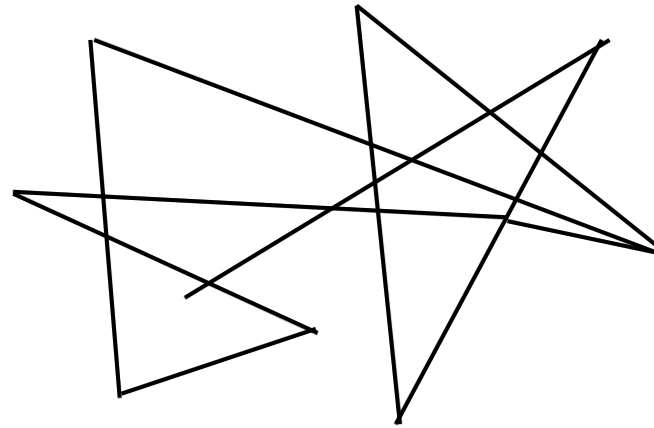
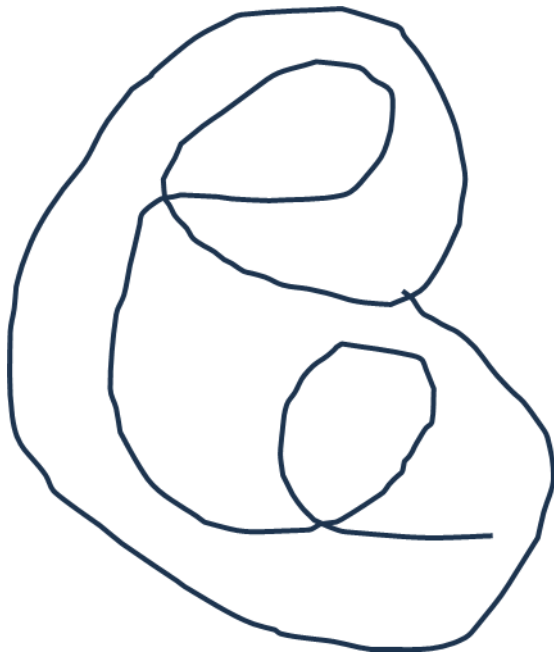
«БУМЕРАНГ
ОСОБЕННОЙ ЗАБОТЫ»





НЕБОЛЬШОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

*Перед вами 2 фигуры: одна из них называется МАМЛЫНА, вторая – ЖАКАРЭГ.
Определите правильное название каждой из фигур.*



Жёсткий, спокойный, тревожный, мягкий, медленный, сильный, тёплый, упругий, твёрдый, гладкий, страшный,
Колючий, громкий, быстрый

Виды интеллекта

- *Лингвистический*
- *Музыкальный*
- *Логико-математический*
- *Пространственный*
- *Телесно-кинестетический*
- *Межличностный*
- *Внутриличностный*
- *Духовный*
- *Эмоциональный*

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ



Это способность человека распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения собеседника, его мотивацию и желания. А также умение использовать эти знания для решения практических жизненных задач

1



2



3



4



5



6



7

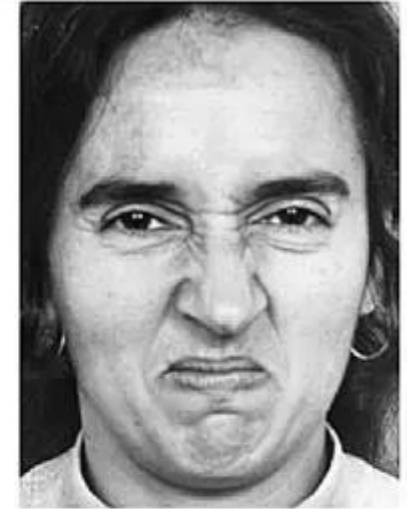
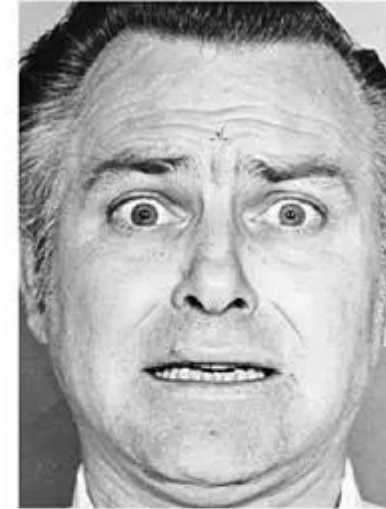
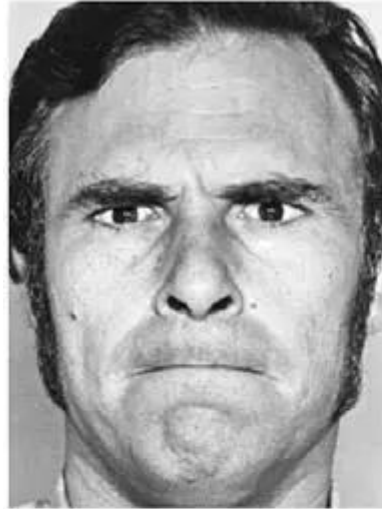


Выберите 1 из предложенных эмоций и проанализируйте

- ***Проанализируйте и запишите, считаете ли вы эту эмоцию негативной для себя***
- ***Какую важную информацию она вам несёт?***
- ***На что положительное она вас может мотивировать?***
- ***Какие эмоции вы считаете положительными для себя?***
- ***Бывают ли ситуации, когда положительные эмоции способны помешать? Если «да», перечислите такие ситуации***

6 ОСНОВНЫХ ЭМОЦИЙ

- *Гнев*
- *Грусть/печаль*
- *Страх*
- *Отвращение*
- *Удивление*
- *Радость*



УСТАНОВКИ НА ЭМОЦИИ

***Вспомните, какие у вас есть
установки на различные
эмоции?***



Почему так важен эмоциональный интеллект?

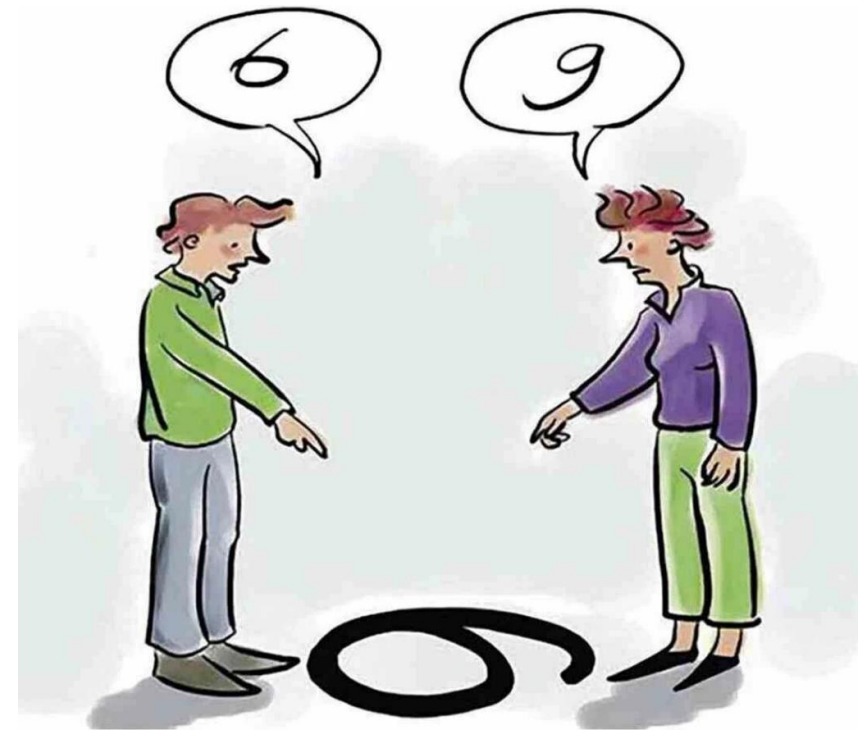
Развитие эмоционального интеллекта помогает детям лучше взаимодействовать со сверстниками, учиться работать в команде и управлять конфликтами. Эти навыки необходимы для успешной адаптации в обществе.



Почему у детей с РАС сложности с эмоциональным интеллектом?

При наличии расстройства аутистического спектра имеют место нарушения психического развития, включающие:

- Социальную отстранённость
- Неспособность к социальной интеграции
- Выраженное стереотипное поведение
- Неспособность представить себя на месте собеседника



4 УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1 уровень. Умение выразить эмоции и распознавать их у других

2 уровень. Понимание причин эмоций

3 уровень. Умение рассуждать над выраженными эмоциями

4 уровень. Управление эмоциями

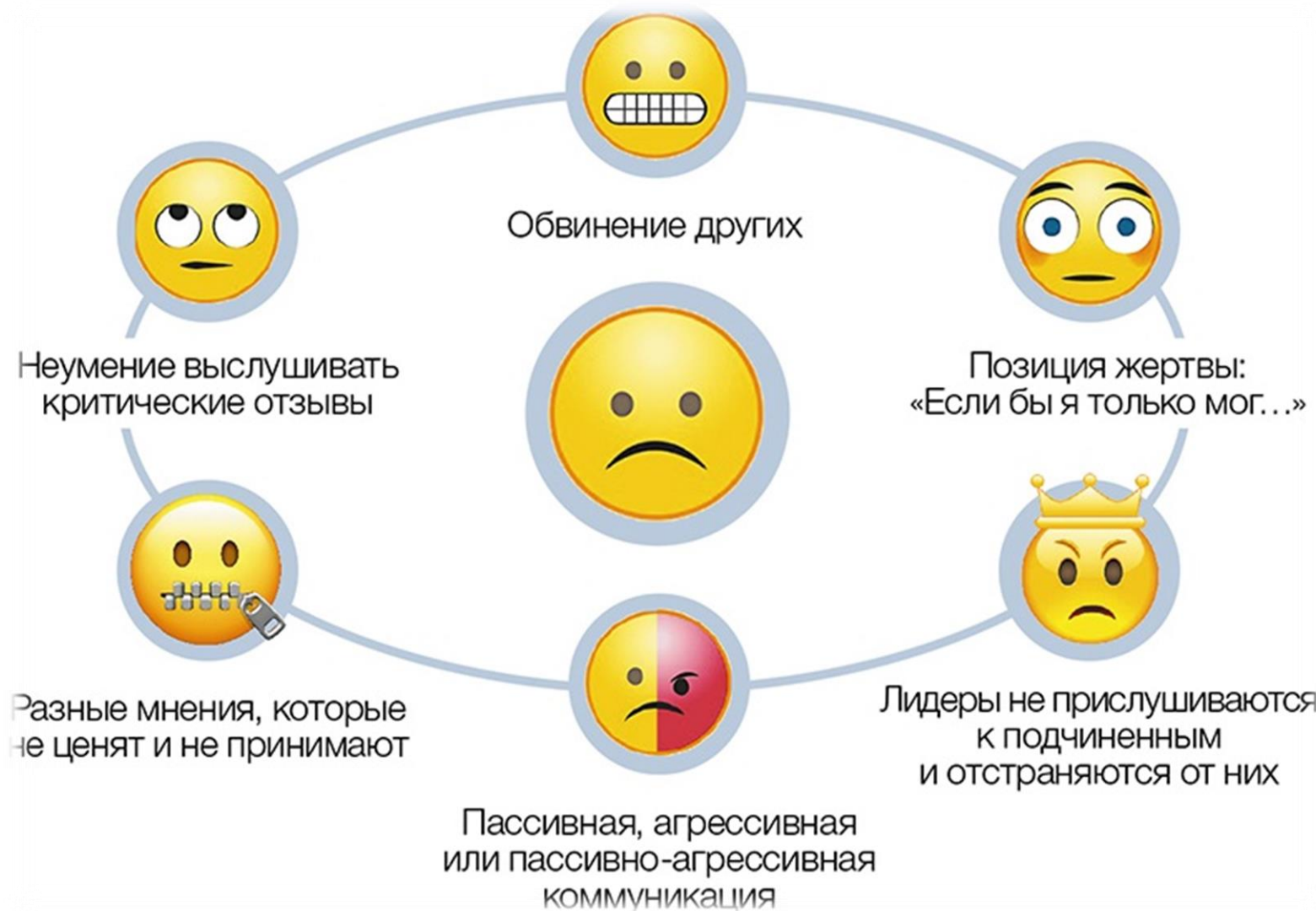


СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



- *Эмоциональная осведомлённость (самосознание)*
- *Управление своими эмоциями (самоконтроль)*
- *Эмпатия (сочувствие)*
- *Самотивация*
- *Коммуникабельность*

НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА



Черты эмоционального интеллекта

САМОКОНТРОЛЬ и самостоятельность

- Может говорить о своих чувствах
- Лучше справляется со всплесками эмоций
- Следует простым указаниям

ПОНИМАНИЕ ОБЩЕСТВА

- Сопереживает другим
- Сравнивает себя с другими детьми
- Начинает понимать, что не все думают, как он, и разделяют его убеждения

ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

- Заинтересован быть частью группы
- Выслушивает других
- Делится с другими людьми
- Кооперируется с другими
- Привязывается к друзьям

САМООСОЗНАНИЕ

- Заинтересован в новом опыте
- Начинает осознавать что у него есть тело, разум и чувства
- Может замечать и распознавать эмоции

ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННЫХ РЕШЕНИЙ

- Может обдумывать решение для проблемы
- Отличает правильное от неправильного

Управление эмоциями

Это способность человека контролировать уровень активности и способ выражения эмоций, что позволяет добиваться целей, ведя себя социально-приемлемым образом. Синоним «самоконтроль», «саморегуляция»



Почему возникают трудности с саморегуляцией у детей с РАС?

1. Отсутствие умения отслеживать своё эмоциональное состояние.
2. Нарушение обработки сенсорной информации.
3. Отсутствие поведенческой гибкости
4. Дефицит навыков функциональной коммуникации

АЛГОРИТМ УПРАВЛЕНИЯ ЭМОЦИЯМИ

1. Осознание своих эмоции

Определить эмоции, которые мы испытываем и дать им названия

2. Понимание своих целей

Понять ту цель, которую хочется добиться. Задать себе вопросы: «Чего я хочу от этой ситуации?», «Какая моя основная цель сейчас?»

3. Определение состояния, которое максимально будет полезно для достижения цели

Задать себе вопрос: «В каком состоянии я более эффективно достигну этой цели – помогу человеку успокоиться?»

4. Выбор способа достижения этого состояния

Осознанно выбрать способ саморегуляции

5. Достижение нужного состояния, используя выбранный способ

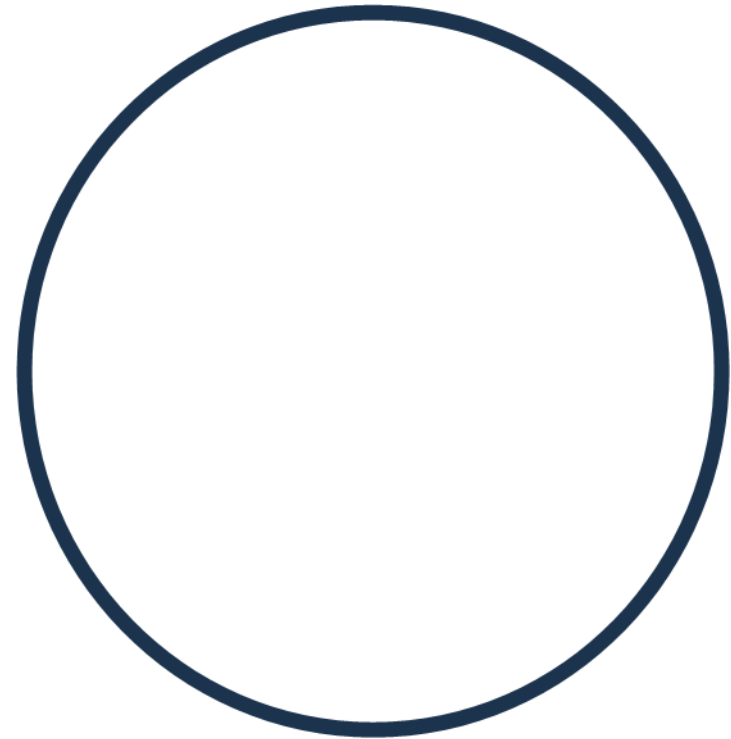
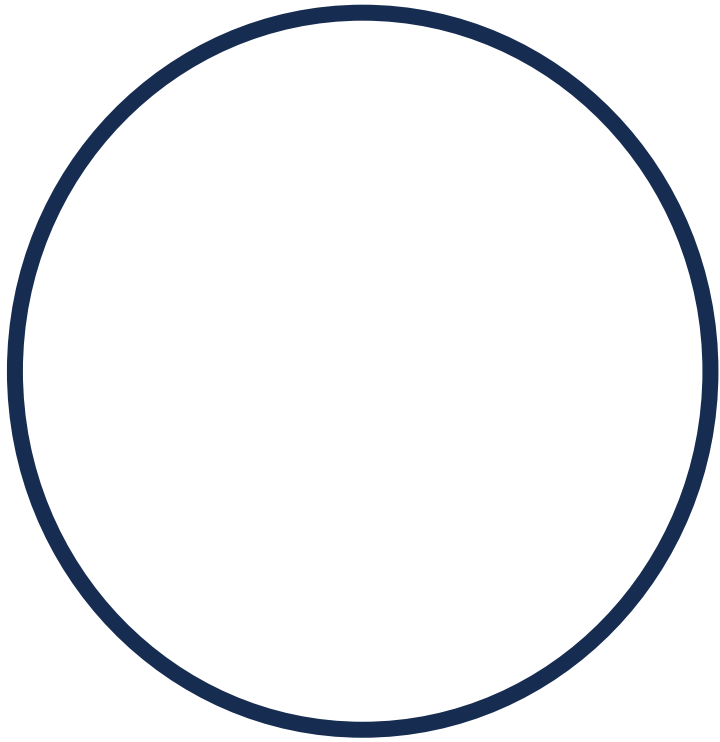
Применить выбранный способ

1 ШАГ: ОСОЗНАННОСТЬ

- ***Что я делаю?***
- ***В какую сторону иду?***
- ***Чего хочу добиться?***
- ***Почему я так поступил?***
- ***Чем я пожертвовал ради этого?***
- ***Что я потерял?***
- ***Что я могу сделать?***
- ***Могу ли я понять себя?***



Упражнение «Цвета моей жизни»



Техника «54321»

для работы со страхом и паникой

- 1. Оглянитесь и поочерёдно сосредоточьте внимание на пяти различных предметах, которые видите.*
- 2. Закройте глаза и прочувствуйте четыре вещи, которые осязаете, — будь то одежда, стул, на котором сидите, или ручка в руке.*
- 3. Прислушайтесь и идентифицируйте три разных источника звука вокруг вас.*
- 4. Обратите внимание на два запаха, которые можете уловить.*
- 5. Попробуйте почувствовать один вкус, пусть даже собственной слюны во рту.*

Техника «Свободное письмо»

для работы с грустью

1. **Поставьте таймер на 5 минут**
2. **Возьмите ручку и выписывайте в течении 5 минут все, что приходит в голову. Без анализа и контроля смысла, орфографии и пунктуации. Выписывайте каждую мысль, как только она зародится в процессе письма**
3. **По завершению, оцените изменение вашего эмоционального состояния и при необходимости, добавьте еще 5 минут**



Техника «Огненный меч»

для работы с гневом



- 1. Сожмите руку в кулак, или крепко обхватите какой-нибудь предмет.**
- 2. Представьте, что у вас в руке находится огненный меч. Чем сильнее ваш гнев, тем больше становится пламя на лезвии меча и тем крепче сжимается рука.**
- 3. Мысленно доведите пламя огня до максимума и наблюдайте за тем, как пламя начнет остывать.**

Дыхательные техники

Задача: уловить телесные сигналы и разрядить напряжение в теле, растворить эмоциональный сгусток.

- **Техника «Квадрат»**
- **Техника «Успокаивающее дыхание»**

**(Схема 2*2(2); 4*4(2); 4*6(2); 4*7(2);
4*8(2); 4*9(2); 5*9(2); 5*10(2); 6*10(2);
6*10(3); 7*10(3); 8*10(3); 9*10(4); 10*10(5))**



Техника

для снятия зажимов и эмоциональных блоков

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;

– дышите глубоко и медленно;

– пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения;

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

ПОЛЕЗНЫЕ ФИЛЬМЫ

- **"12" (режиссёр Никита Михалков), 2007 г.**
- **"Далёкие близкие" , 2022 г.**
- **"Счастье в конверте" , 2020 г.**
- **"Вкус счастья" , 2022 г.**
- **"Целитель Адамс" , 1998 г.**
- **"А как же Боб" , 1991 г.**
- **"Управление гневом" , 2003 г.**
- **"Куда приводят мечты" , 1998 г.**
- **"Настя, соберись " , 2021 г.**

ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ

- **Лоретта Грациано Бройнинг «Гормоны счастья. 45 – дневная практическая программа» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2022 г.**
- **Роберт Лихи «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой» «Питер», 2018 г.**
- **Сергей Шабанов, Алена Алешина «Эмоциональный интеллект. Российская практика» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2019 г.**
- **Клод Штайнер «Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем» ТОВ НВП «Интресервис», 2016 г.**
- **Ларри Сенн «Лифт настроения» Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018 г.**