ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С РАС К ТВОРЧЕСКОМУ КОНКУРСУ

Зварыгина Юлия Викторовна,
учитель начальных классов,
Максимова Наталья Юрьевна,
учитель начальных классов,
Сызранский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области «Школа-интернат № 2 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Жигулевск»

Формирование инклюзивной среды для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — комплексная задача, которая невозможна без преодоления устоявшихся в обществе стереотипов. Именно предвзятые установки нередко становятся главным препятствием для полноценного участия таких детей в социальной и образовательной жизни. Чтобы устранить эти барьеры, нужен системный подход: просветительские проекты, обеспечение доступности среды, психологическая помощь и активное сотрудничество с общественными организациями.

Творческий конкурс для ребёнка с расстройством аутистического спектра (РАС) — это не просто состязание, а важный инструмент эмоциональной разгрузки, социализации и раскрытия внутреннего мира. При этом подготовка к такому мероприятию требует особенно бережного отношения к эмоциональному самочувствию ребёнка. Дети с РАС нередко остро реагируют на перемены, быстро перегружаются сенсорными стимулами и испытывают сложности при адаптации к непривычным условиям. Снизить напряжение помогают такие приёмы, как чёткое структурирование действий, применение визуальных опор, плавное привыкание к новым этапам, формирование навыков саморегуляции и тесное взаимодействие с семьёй.

Некоторым детям с аутизмом бывает сложно считывать эмоции по выражению лица, понимать, какие чувства стоят за той или иной мимикой, и осознавать мотивы эмоций других людей. В частности, обучающиеся по программе 8.4 могут испытывать серьёзные трудности с осознанием и управлением собственными эмоциями, из-за чего участие в конкурсах оказывается для них чрезмерно сложным. Для ребят, которые учатся по программам 8.1, 8.2 и 8.3, эффективны специальные игровые и тренировочные методики, помогающие различать эмоции и применять эти знания в повседневной жизни.

Из-за особенностей эмоционального интеллекта детям с РАС бывает трудно не только распознавать свои чувства и выражать их, но и улавливать настроение окружающих. К тому же из-за ограниченного словарного запаса привычные способы общения не всегда оказываются действенными. В этих условиях творчество (рисование, лепка, аппликация) становится особым «языком», позволяющим ребёнку передать переживания без опоры на речь.

Особенности эмоциональной сферы детей с РАС

• Сложности с идентификацией эмоций. Ребёнку трудно соотнести внутреннее ощущение («мне тревожно», «мне весело») с конкретным словом или мимическим выражением.

• Сенсорная перегрузка. Невыраженные или непонятые эмоции могут выливаться в острые реакции — от полного ухода в себя до эмоциональных срывов (мелтдаунов).

• Альтернативные способы выражения. Художественные практики помогают ребёнку сделать скрытые переживания видимыми, используя цвет, форму и фактуру вместо слов.

Эти особенности создают дополнительные трудности в условиях конкурса, где ребёнок сталкивается с рядом стрессовых факторов: необходимостью общаться с незнакомыми людьми, демонстрировать себя, действовать в неопределённой ситуации, а также выдерживать внимание и оценку со стороны жюри и публики.

Как конкурс работает как терапевтический и развивающий инструмент

Творческое состязание может решать сразу несколько коррекционных задач:

• Перевод абстрактного в наглядное. Задания вроде «Мир моих настроений», «Какого цвета радость?» или «Моя любимая эмоция» помогают ребёнку научиться фиксировать и осмыслять внутренние состояния через художественные образы.

• Снижение тревожности. Работа с понятными визуальными материалами в предсказуемых условиях даёт ребёнку ощущение контроля над происходящим.

• Создание ситуации успеха. Получение диплома, попадание в номинацию или участие в выставке — важные моменты, которые укрепляют самооценку и чувство принадлежности к сообществу.

Рекомендации по обучению распознаванию эмоций

При знакомстве ребёнка с эмоциями лучше двигаться от простого к сложному:

• Начните с пяти базовых эмоций: радость, грусть, злость, отвращение и удивление. Считается, что именно эти состояния люди способны распознать по одному лишь выражению лица; остальные требуют учёта языка тела и контекста ситуации. Такой подход позволяет ребёнку обобщать знания и применять их в разных ситуациях и с разными людьми. При этом важно быть готовым к тому, чтобы постепенно расширять эмоциональный словарь и переходить к более сложным оттенкам чувств.

• Используйте подходящее поощрение. Как и всем детям, ребятам с РАС важно получать поддержку и признание за попытки освоить новый навык. Поощрение должно быть значимым именно для конкретного ребёнка и соответствовать его потребностям.

Методические приёмы для подготовки к конкурсу

Чтобы участие в конкурсе стало для ребёнка с РАС комфортным и

продуктивным, педагогу стоит применять адаптированные методы:

- Учитывайте сенсорные предпочтения. Предлагайте материалы, приятные на ощупь: пластилин, пальчиковые краски на крахмальной основе, кинетический песок, ткани разной фактуры для коллажей.
- Делайте акцент на абстракции. Вместо требований к реалистичному изображению лучше предложить выражать эмоции через цветовые пятна, линии, брызги или геометрические формы — это снижает тревожность и даёт простор для самовыражения.

Эмоциональные этапы подготовки и их специфика

- Принятие решения об участии. На этом этапе у ребёнка может преобладать страх перед неизвестным. Важно сформировать позитивный настрой, показать примеры выступлений других детей, чтобы снизить ощущение угрозы.
- Период тренировок. Возможны эмоциональные срывы из-за усталости или неудач. Здесь особенно важны чёткая структура занятий и постепенное усложнение заданий.
- Предконкурсный этап. Тревожность может нарастать. Ребёнку требуется дополнительная поддержка и максимальная предсказуемость происходящего.
- День конкурса. Высока вероятность сенсорной перегрузки из-за шума, яркого света и большого количества людей. Желательно заранее предусмотреть «безопасное место», где ребёнок сможет отдохнуть и восстановить силы.
- После конкурса. Ребёнок может остро реагировать на результат — как на успех, так и на неудачу. Ключевое значение имеет бережная обратная связь: важно отмечать сильные стороны работы и предлагать пути развития, избегая излишней критики.

Основные эмоциональные реакции детей в процессе подготовки

- Тревога и страх перед новым. Непривычная обстановка, скопление людей, незнакомые звуки — всё это может вызывать сильный стресс.
- Радость и интерес. Сам творческий процесс нередко приносит удовольствие, особенно если он связан с любимыми темами и занятиями ребёнка.
- Фрустрация и усталость. Трудности с выполнением заданий, сенсорные перегрузки или невозможность точно выразить свою идею могут приводить к раздражению и быстрому утомлению.

Практические рекомендации по поддержанию эмоционального состояния

Стратегия	Как реализовать
Знакомство с местом	Заранее посетите площадку конкурса, дайте ребёнку время привыкнуть к пространству, рассмотреть детали, пройти по маршруту.
Визуальные подсказки	Используйте карточки, схемы и пиктограммы, чтобы наглядно показать последовательность действий: от сбора вещей до выхода на сцену.

Стратегия	Как реализовать
Опора на интересы	Включайте в творческий проект любимые темы, персонажей и мотивы ребёнка — это повышает вовлечённость и снижает тревожность.
Позитивное подкрепление	Хвалите за усилия и старание, а не только за итоговый результат. Поощрение должно быть понятным и значимым для ребёнка.
Гибкость ожиданий	Принимайте индивидуальные особенности и темп ребёнка, не требуйте «идеального» исполнения, ориентируйтесь на его реальные возможности.

Конкретные практические советы

- Индивидуальный подход. Учитывайте личные предпочтения ребёнка и адаптируйте задания под его уровень и особенности восприятия.
- Постепенное наращивание нагрузки. Начинайте с небольших выступлений перед близкими людьми, затем постепенно увеличивайте размер аудитории.
- Визуальная поддержка**.** Применяйте карточки с изображениями эмоций для обсуждения чувств, составляйте «план выступления» в виде картинок или пошаговой схемы.
- Взаимодействие с родителями**.** Обучите родителей простым приёмам эмоциональной поддержки, помогите им сформировать реалистичные ожидания и понять, как помогать ребёнку дома.
- Конструктивная обратная связь. После конкурса поговорите с ребёнком о его впечатлениях, отметьте то, что получилось хорошо, и предложите мягкие варианты улучшений, избегая жёсткой критики.

Игры для развития эмоционального восприятия у детей с РАС

- «Кубик эмоций». Распечатайте изображения разных эмоций и наклейте их на грани кубика. Ребёнок бросает кубик и изображает выпавшую эмоцию. Те, кто может говорить, называют эмоцию и приводят пример подходящей ситуации.
- «Коллаж настроения». Предложите ребёнку послушать короткий рассказ и определить, какую эмоцию испытывает герой. Например, «Девочка играла с куклой, пришёл младший брат и отнял игрушку — что чувствует девочка?» (обида, злость). Ребёнок подбирает картинку с соответствующей эмоцией и приклеивает её рядом с описанием. Игру можно дополнить вариантом «в зеркало»: взрослый показывает эмоцию, ребёнок угадывает и находит изображение, затем меняются ролями.
- «Найди эмоцию». Разместите в каждом углу комнаты крупное изображение одной из четырёх основных эмоций. Ребёнок встаёт в центр, взрослый озвучивает ситуацию (например, «Мальчик потерял любимую игрушку»), ребёнок выбирает угол с подходящей эмоцией и бежит туда. Затем вместе обсуждают, почему выбрана именно эта эмоция. Игру можно проводить в группе, добавив элемент соревнования.

Ожидаемые результаты работы

- Для ребёнка: снижение уровня эмоционального напряжения, освоение новых способов самовыражения, повышение уверенности в своих силах.
- Для педагогов и родителей: более глубокое понимание внутреннего мира ребёнка, в том числе невербального или малообщительного, через анализ его творческих работ (выбор цветовой палитры, характер линий, сюжетные решения).
- Для общества**:** укрепление инклюзивной культуры, разрушение стигмы за счёт того, что работы детей с особенностями развития демонстрируются наравне с работами других участников.

Таким образом, подготовка ребёнка с РАС к творческому конкурсу — это не только развитие художественных умений, но и целенаправленная работа с эмоциями. Благодаря поддержке, чуткости и индивидуальному подходу такой опыт может стать для ребёнка важным и позитивным событием, значимым и для него самого, и для его семьи.