

DOI: 10.20913/2618-7515-2025-1-19
УДК 376.2

Оригинальная научная статья

Развитие эмоциональной сферы у людей с ограниченными возможностями здоровья: исследование эффективности использования рабочих art-тетрадей и онлайн-занятий для формирования и поддержания эмоциональной сферы

И. В. Гудовский

*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнева
Красноярск, Российская Федерация
e-mail: igud@mail.ru*

С. В. Дундуа

*Сибирский государственный университет науки и технологий
им. академика М. Ф. Решетнева
Красноярск, Российская Федерация
e-mail: sof89232866434@mail.ru*

Аннотация. Введение. Статья посвящена развитию эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья с помощью рабочих тетрадей, в которых дети могут заниматься самостоятельно, без сопровождения. *Постановка задачи.* Цель исследования – разработка комплексного подхода к поддержке и развитию эмоционального благополучия, направленного на успешную адаптацию и интеграцию людей с ОВЗ в общество. *Методика и методология исследования.* Проведено теоретическо-методологическое обобщение проблемы исследования, которое включает в себя анализ и интерпретацию зарубежного и отечественного опыта. *Результаты.* Представлено практическое исследование, включающее диагностику, разработку формата занятий для работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья. *Выводы.* Приведены практические результаты. Даны рекомендации по созданию специализированных программ поддержки и тренировок, способствующих улучшению их эмоционального благополучия и социальной адаптации.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, эмоции, люди с ограниченными возможностями здоровья, социализация, адаптация

Для цитирования: Гудовский И. В., Дундуа С. В. Развитие эмоциональной сферы у людей с ограниченными возможностями здоровья: исследование эффективности использования рабочих art-тетрадей и онлайн-занятий для формирования и поддержания эмоциональной сферы // Профессиональное образование в современном мире. 2025. Т. 15, № 1. С. 165–173. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2025-1-19>

DOI: 10.20913/2618-7515-2025-1-19
Full Article

Development of the emotional sphere in individuals with disabilities: A study on the effectiveness of using working art notebooks and online classes to form and support emotional intelligence

Gudovsky, I. V.

*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russian Federation
e-mail: igud@mail.ru*

Dundua, S. V.

*Reshetnev Siberian State University of Science and Technology, Krasnoyarsk, Russian Federation
e-mail: sof89232866434@mail.ru*

Abstract. Introduction. The article is devoted to the development of the emotional sphere in children with disabilities using workbooks in which children can study independently, without supervision. **Purpose setting.** The purpose of the research is to develop an integrated approach to the support and development of emotional well-being aimed at the successful adaptation and integration of people with disabilities into society. **Methodology and methods of the study.** A theoretical and methodological generalization of the research problem has been carried out, which includes the analysis and interpretation of foreign and domestic experience. **Results.** A practical study is presented, which includes diagnostics, the development of a class format for working with people with disabilities. **Conclusion.** The article includes practical results. Practical recommendations are given on the creation of specialized support and training programs that help improve their emotional well-being and social adaptation.

Keywords: emotional sphere, emotions, people with disabilities, socialization, adaptation

Citation: Gudovsky, I. V., Dundua, S. V. [Development of the emotional sphere in individuals with disabilities: A study on the effectiveness of using working art notebooks and online classes to form and support emotional intelligence]. *Professional education in the modern world*, 2025, vol. 15, no. 1, pp. 165–173. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2025-1-19>

Введение. Эмоции – неотъемлемая часть в жизни человека. Мы их переживаем и испытываем каждый день. Безусловно, эмоции бывают разными и не всегда положительными, они бывают очень яркими, а иногда едва заметными или совсем непонятными для нас. Доказано, что развитие эмоциональной сферы влияет на становление личности. Более уязвимая категория людей, которая не всегда может правильно не только понять, но и выразить правильно эмоции – это дети с ограниченными возможностями здоровья. Эмоции влияют на процессы обучения, мышления и восприятия, поэтому стали успешно использоваться в качестве предмета для научных исследований, в том числе направленных на изучение особенностей людей с ограниченными умственными способностями [1; 2].

В настоящее время наблюдается рост числа людей с различными отклонениями и проблемами в развитии. Согласно статистике Росстата, к 2018 г. общее количество детей-инвалидов в России составило 661 122 человека, а к началу 2023 г. их число увеличилось до 721 827 человек [3]. Очевидно, что ежегодно число детей-инвалидов увеличивается. В связи с этим общество сталкивается с проблемой их обучения и образования.

Социальная политика России ориентирована на интеграцию людей с ограниченными возможностями здоровья в общество. Для детей-инвалидов доступно все больше учреждений образовательной школы, где обучаются и нормотипичные сверстники, что способствует социальной адаптации. В настоящее время общество, заботясь о вопросах образования детей с ограниченными возможностями здоровья, также ставит задачу повышения их социального статуса. Одно из условий – обеспечение развития эмоциональной сферы у людей с ограниченными возможностями здоровья. Выражение эмоций всегда имеет социальную функцию, поскольку люди пытаются

прочитать и интерпретировать эмоции своего собеседника, что, в свою очередь, влияет на их социальные отношения [4].

Первыми, кто заговорил об эмоциях в начале XX в. стали ученые И. А. Сикорский, Н. Я. Грот, Н. Н. Ланге, В. В. Зеньковский. И. А. Сикорский считал, что эмоции у детей возникают значительно раньше других психических функций и до определенного времени отражают более важную сторону их психики. Из этого можно сделать вывод, что ученые с самого начала понимали важность эмоций в жизни человека [5].

Термин «эмоции» в педагогическом энциклопедическом словаре рассматривается как переживание человеком его отношения к окружающему миру и самому себе. Эмоции проявляются в виде удовольствия, радости, страха и т. п., а также служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей [6].

В переводе с лат. *emoveo* – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта. В процессе эволюции эмоции сформировались как некий инструмент, который позволяет живым организмам оценивать биологическую значимость не только внутренних состояний, но и внешних воздействий. Самая простая форма эмоций – так называемый эмоциональный тон ощущений – непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению. В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются аффекты. Эмоции по происхождению представляют собой форму видового опыта: ориентируясь на них, индивид со-

вершает необходимые действия (например, по избеганию опасности, продолжению рода), целесообразность которых остается для него скрытой. Эмоции вызываются ситуациями и сигналами, им предшествующими, что позволяет субъекту заблаговременно к ним подготовиться [7].

В психологии эмоции рассматриваются как особый класс психических процессов и состояний (человека и животных), связанных с инстинктами, потребностями, мотивами и отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение актуальных потребностей [8].

Эмоции, по определению В. К. Вилюнас, представляют собой специфическое переживание субъектом отдельных элементов образа, которое наделяет их целевым качеством и стимулирует субъекта к постановке целей на уровне образа и выбору способов их достижения, в итоге провоцируя целенаправленную деятельность [9].

Американский психолог, специалист в области психологии эмоции К. Изард рассматривает эмоции как основную мотивирующую систему и как личностные процессы, которые придают смыслы существованию человека. Он определяет основные эмоции как интерес-возбуждение, радость, удивление, горе-страдание, гнев-ярость, отвращение-мерзость, презрение-пренебрежение, страх-ужас, стыд-застенчивость, вина-раскаяние, каждая из которых имеет уникальные мотивационные характеристики [10].

В 1872 г. Чарльз Дарвин публикует свою книгу «Выражение эмоций у человека и животных», в которой показывает эволюционный путь развития эмоций, а также обосновывает происхождение их физиологических проявлений. Он считает, что эмоции либо полезны, либо представляют собой лишь остатки (рудименты) различных целесообразных реакций, которые были выработаны в процессе эволюции в борьбе за существование. Он рассуждал примерно следующим образом: разгневанный человек краснеет, тяжело дышит и сжимает кулаки потому, что в первобытной своей истории всякий гнев приводил людей к драке, а она требовала энергичных мышечных сокращений и, следовательно, усиленного дыхания и кровообращения, обеспечивающих мышечную работу. Ч. Дарвин потение рук при страхе, например, объяснял тем, что у обезьяноподобных предков человека эта реакция при опасности облегчала схватывание за ветки деревьев.

Тем самым Чарльз Дарвин доказал, что в развитии и проявлении эмоций не существует непроходимой пропасти между человеком и животными. В частности, он показал, что во внешнем выражении эмоций у антропоидов и слепорожденных детей имеется много общего. Сходство механизмов эмоций и их проявления у человека и животных, по мнению Ч. Дарвина, не означает их полного тождества. Ч. Дарвин придавал большое значение внешнему выражению эмоций, подчеркивая их единство. Он считал, что «эмоции почти не существуют, если тело остается пассивным. Экспрессия выражается через речевые, мимические, пантомимические, жестикуляционные средства, а также через внимание к своей внешности» [11, с. 56].

А. Н. Лука считает, что эмоция является особым механизмом, которая отражает объективную реальность отдельно взятого индивида [7, с. 24]. Он приводит классификацию высших социальных чувств, которые отражают в свою очередь социальные потребности в сравнении с низшими эмоциями. В силу того что эти потребности в ходе исторического развития подвержены достаточно быстрым изменениям, чувства у людей различны. Ведь люди воспитываются в разных условиях и социальных группах [7, с. 20–21, 24–25].

В своей классификации А. Н. Лука выделяет «высшие» и «низшие» эмоции. К «высшим» эмоциям он относит социальные чувства, такие как справедливость, честь, долг, ответственность, патриотизм, солидарность, трудовой энтузиазм, творческое вдохновение, злорадство, сострадание), эстетические чувства (чувство прекрасного, возвышенного, трагического, комического), чувства, связанные с понятием собственности (чувство собственности (обладания), чувство лишения, стяжательство, бескорыстие). К «низшим» эмоциям относит голод, жажду, усталость, боль. Характерными для «низших» эмоций являются отчетливая «анатомическая привязка» (смена рук при переноске тяжести) и малая подверженность изменениям в процессе эволюции, связанная с биологической целесообразностью [7].

Кроме того, существуют чувства так называемого «промежуточного этажа»: положительные, отрицательные и нейтральные. Подобное разделение чувств – дань физиологическому признаку, а не тому, насколько они благородны или низменны. Приятные чувства сопровождаются возбуждением преимущественно парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, а неприятные – преимущественно симпатического ее отдела [7, с. 25].

По мнению С. Л. Рубинштейна, эмоция заключается в себе влечение, желание, стремление, направленное к предмету или от него, так же как влечение, желание, стремление всегда более или менее

эмоционально [12]. При этом важно отметить, что «вопрос о том, откуда в побуждении берется заряд энергии, довольно сложен. Исключать присутствие в побуждении к действию энергии эмоций нельзя, но считать, что эмоции сами по себе вызывают побуждение к действию, тоже вряд ли возможно» [12, с. 491]. С.Л. Рубинштейн выделяет два основных признака эмоций: эмоции выражают состояние субъекта и его отношение к объекту и отличаются полярностью, то есть обладают положительным или отрицательным знаком.

Он также различает три типа эмоциональных переживаний: на первом уровне проявляется органическая аффективно-эмоциональная чувствительность, где чувства отражают состояние организма в конкретных реальных ситуациях с окружающим миром. Второй уровень связан с эмоциональными проявлениями, которые соответствуют объектному восприятию и действиям, где чувства выражают отношения человека к окружающему миру в осознанном состоянии. Важность и интенсивность этих эмоций определяются их сущностью и отношениями, которые они выражают к объектам. На более высоком уровне находятся абстрактные эмоции, такие как чувство юмора, ирония [12].

При этом эмоции не равно эмоциональная сфера. Понятие «эмоциональная сфера личности» – очень сложное, многогранное понятие. Эмоциональная сфера занимает свое место в структуре личности для каждого отдельного человека. Эмоциональная сфера у всех людей разная, потому что, как мы знаем, все люди разные и формирование той самой эмоциональной сферы зависит от многих факторов, таких как темперамент, эмоциональная устойчивость, возбудимость.

Проявление эмоций у человека зависит от его мотивов. Эмоциональная сфера включает в себя, помимо эмоций, чувства привязанности и настроение. Эмоции – это шок, волнение. Эмоции показывают нам важность, они проявляются в ответ на какое-либо событие. Аффекты – это очень сильные эмоциональные реакции на критическую ситуацию. Аффекты – это активные двигательные реакции, которые носят кратковременный характер.

Чувства по сравнению с эмоциями более стабильны. Они могут длиться не просто несколько месяцев, а даже несколько лет. Обычно чувства могут возникать по отношению к объекту устойчивых потребностей человека. В зависимости от этого объекта чувства можно поделить на несколько видов: нравственные, интеллектуальные, эстетические. К нравственным чувствам можно отнести отношение человека к самому себе, а также его отношение к другим людям. Под интеллектуальными чувствами мы подразумеваем наше отношение к знаниям, которое проявляется в виде любопытства и интереса. Эстетические чувства –

это отношение человека к красоте и безобразию (природа, искусство, чувство прекрасного).

Настроение – это фон. Общее состояние человека относительно длительное и бесстрессовое. Настроение не возникает в ответ на событие или по отношению к человеку. Это черта личности [5].

В трудах Л.С. Выготского особенно важна проблема исследования эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья, так как эти дети сталкиваются с изменениями в своем эмоциональном состоянии из-за их дефекта. Умение распознавать, отличать и адекватно выражать эмоции в различных ситуациях играет важную роль в повышении степени адаптивности этих детей в обществе [13].

Как показала в своих работах Н.Г. Морозова, изучение особенностей развития эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья важно, так как в основе формирования интереса к изучению у таких детей лежит эмоционально-познавательное отношение, переходящее в эмоционально-познавательную направленность [14].

Эмоциональная сфера играет значимую роль в жизни каждого человека, поскольку она позволяет понять, что нам нравится, чего мы хотим, что испытывает к тому или тому событию, человеку и даже к самому себе. Мы можем осознавать свои эмоции и чувства, но при этом не можем их удержать, они все равно будут возникать и нам сложно контролировать этот процесс. Большинство ученых связывают эмоции и эмоциональные состояния с удовлетворением или неудовлетворением актуальных потребностей человека. Способность выражать эмоции приобретается в процессе воспитания, поэтому с детства важно заниматься развитием эмоциональной сферы [15]. У детей с ограниченными возможностями отмечаются особенности в эмоциональном развитии. Чаще всего у таких детей возникают проблемы с тревожностью, страхами, низкой уверенностью в себе, негативным восприятием самого себя (чувство «я – плохой») и агрессивностью (как наружной, так и внутренней). Эти факторы делают их жизнь более сложной, а также оказывают влияние на окружающих, включая их родителей.

По мере взросления каждый ребенок накапливает собственный эмоциональный опыт, который помогает ему лучше понимать свои чувства, эмоции и эмоциональное состояние окружающих людей. Таким образом, формируется индивидуальный «словарь» чувств, включающий жесты, позы, мимику, голосовые интонации, с помощью которых можно выразить свои эмоции. Для понимания других и выражения собственных чувств и эмоций ребенок использует этот «словарь» [15].

Развитие эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья представля-

ет собой сложный и многогранный процесс, который привлекает внимание множества ученых из различных областей. Понимание этого процесса является ключевым для создания эффективных методов поддержки и развития таких детей. Проблемы в эмоциональной сфере у детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть обусловлены различными факторами, включая недостаток социализации, ограниченные возможности самовыражения, а также физические и психологические трудности. Из-за своего специфического положения такие дети могут сталкиваться с более сложными эмоциональными переживаниями, что затрудняет их адаптацию и развитие.

Одной из часто встречающихся проблем является недостаток контроля над своими эмоциями у детей с ОВЗ, что может проявляться в неадекватных реакциях на стрессовые ситуации, агрессивности или изоляции и уклонении от общения. Эти дети могут испытывать трудности в выражении своих чувств, что затрудняет их взаимодействие с окружающим миром и адаптацию в социальной среде.

Исследования в области эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья являются важной задачей для научного сообщества, поскольку эти дети требуют особого внимания и поддержки. Их эмоциональный мир особенно уязвим и нуждается в специальных подходах для развития и поддержки их психоэмоционального благополучия.

Проявления эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть разнообразными и зависеть от типа и степени ограничений, с которыми они сталкиваются. Согласно исследованию Харриса и Коллинза, эти дети часто испытывают повышенный уровень тревожности и страхов, связанных с неспособностью адекватно справиться с повседневными жизненными ситуациями [16].

Однако исследования также указывают на то, что позитивное воздействие взрослых, в том числе педагогов, родителей и специалистов, а также разнообразные методы поддержки и адаптированное обучение могут значительно смягчить негативные эмоциональные проявления у детей с ограниченными возможностями здоровья. В работе Смита и Джонсон было обнаружено, что педагогическая поддержка, внимание к индивидуальным потребностям и создание благоприятной образовательной среды способствуют улучшению эмоционального благополучия детей с ограниченными возможностями здоровья [17]. Поэтому так важны общая инклюзивная направленность образовательных сред, усилия государства, общества и системы образования по оптимизации условий развития человека и собственные усилия

людей с ограниченными возможностями здоровья как субъектов идентификации и самоосуществления в целом [18].

Постановка задачи. 1. Осуществить оценку развития эмоциональной сферы у лиц с ограниченными возможностями здоровья. 2. Провести формирующий эксперимент для развития эмоциональных навыков у испытуемых. 3. Произвести заключительное оценивание эффективности воздействия на развитие эмоциональной сферы у лиц с ограниченными возможностями. 4. Разработать рекомендации по повышению уровня эмоционального благополучия и социальной адаптации для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Мы предполагаем, что развитие эмоциональной сферы у детей с ограниченными возможностями здоровья, а также комплексный подход к поддержке и развитию эмоционального благополучия способствует их успешной адаптации и интеграции в общество.

Методика и методология исследования. Для исследования мы использовали следующие методики: диагностика помех в установлении эмоциональных контактов и «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом [19].

Результаты. В исследовании приняли участия 12 детей с различными нарушениями, в возрасте от 14 до 18 лет. В силу того что дети очень разные, с разными способностями, некоторые смогли самостоятельно справиться с опросниками, а другим помогали их родители заполнять. Для диагностики установления эмоциональных контактов респондентам необходимо было ознакомиться с утверждениями и ответить «Да» или «Нет». По результатам первичной диагностики у 58,3% респондентов выявлены некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении, у 41,7% эмоции мешают устанавливать контакты с людьми. При этом у 16,6% доминируют негативные эмоции, у 33,3% – негибкость и неразвитость эмоций, а у 8,3% – нежелание сближаться с другими людьми на эмоциональной основе.

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования. В результате у 33,3% респондентов доминирует тревожность, у 25% подавленность, а у 33,3% чувство беспомощности, при этом чувство усталости доминирует всего у 8,3%.

Таким образом, мы видим, что дети испытывают трудности в общении с окружающим миром, не всегда могут правильно выразить свои эмо-

ции и понять окружающих, при этом негативные эмоции доминируют у данной группы людей. Мы предполагаем, что именно творческие занятия могут создать благоприятную среду для развития эмоциональной сферы людей с ограниченными возможностями здоровья. Мы придерживаемся мнения, что творчество – особая форма диалога с собой и миром, при помощи которого люди с ограниченными возможностями здоровья могут доносить до других людей свои представления, переживания, идеи и опыт, самих себя [20].

На основании проведенной диагностики мы организовали исследование, где в течение 6 месяцев был проведен формирующий эксперимент на базе инклюзивного театра-танца «Freedom». В коллективе занимаются люди разных возрастов: от 12 до 30 лет, с различными нарушениями: ментальными и нарушениями опорно-двигательного аппарата. Занятия проходят на постоянной основе, два раза в неделю, по полтора часа. Большинство участников посещают занятия не первый год, многие имеют опыт работы на сцене с профессиональными артистами города Красноярска.

Наша работа направлена на разработку эффективных методов поддержки и помощи им в развитии своих эмоциональных навыков. Для нас очень важно, чтобы ребята могли взаимодействовать не только в группе и с педагогом, но и с малознакомыми людьми, ведь мы ведем достаточно активную творческую деятельность. Коллектив взаимодействует не только с работниками МАУ ДК им. 1 мая, но и с детьми разных возрастов, которые базируются в этом учреждении. Многие ребята из нашего коллектива пугаются, не знают, как реагировать, могут начать проявлять агрессию по отношению к окружающим.

В силу того что мы являемся танцевальным коллективом, часто в своих номерах используем образы, которые понятны детям. Если ребенок исполняет какую-то определенную роль или персонажа, то ему необходимо не только исполнить движение, правильно взаимодействовать с пространством и передвигаться в нем, но и эмоционально передать образ героя. Когда мы только начали работать с ребятами, столкнулись с тем, что детям тяжело передать эмоцию. Даже простую эмоцию радости сложно было показать, эмоционально дети не могли этого сделать, многие не понимали, что мы хотим и почему нужно в данный момент радоваться. Мы пробовали разные подходы, разговаривали о персонаже, об эмоциях, иногда даже проставляли эмоции как движение. Это привело к тому, что эмоции дети выражали механически, не понимая, какую именно эмоцию им необходимо отразить и передать своему зрителю. Если в танце нет эмоций, люди не передают их, танцуя, тогда вся постановка не имеет никакого отклика

от зрителя, а соответственно она просто бесполезна. В этом и есть колоссальная разница между танцем и гимнастикой, ведь танец – это способ передачи информации через тело. Одно и то же движение или даже жест можно подать зрителю совершенно по-разному, все зависит от того, что мы хотим передать.

Каждый год мы проводим набор детей в новые группы, где сталкиваемся с тем, что поначалу всегда очень сложно работать, ведь дети друг друга не знают, а преподаватель не знает детей. Многие дети отказываются вставать заниматься, долго присматриваются, мало контактируют друг с другом, быстро устают, иногда даже проявляется агрессивное поведение. Мы стараемся сделать занятия комфортными для всех участников, поэтому первое время работает только один преподаватель и два волонтера, чтобы дети могли привыкнуть. Через пару месяцев мы уже можем вводить других преподавателей, но основной педагог всегда находится на занятиях. Участники по-разному вливаются в коллектив: кто-то достаточно быстро, кому-то необходимо гораздо больше времени. К тому же мы понимаем, что для более устойчивого коллектива детям необходимо дополнительно создать условия для общения. Социальные сети, где есть общий чат, обычно не приводят к продуктивному общению, многие не выходят на связь, не реагируют на других участников, а некоторые слишком активно общаются, тем самым раздражая других.

Столкнувшись с рядом проблем, мы решили разработать формат занятий, благодаря которому дети могут заниматься дома самостоятельно – это рабочая тетрадь. Она состоит из трех блоков: психология, актерское мастерство и хореография. Каждый блок направлен на проработку эмоций. И изучая все три ступени, постепенно проще подвести к задаче, которую мы ставим, когда делаем танцевальные номера – это передача образа персонажа. В каждом блоке мы отражаем одни и те же эмоции, поэтому выбрали радость, страх, удивление, злость, спокойствие, грусть и гнев. В блоке, который назвали «Психология», мы рассматриваем сами эмоции, причину возникновения тех или иных эмоций. Ребята пытаются проанализировать свои эмоции, отразить их, описать, вспомнить событие или причину, по которой возникла та или иная эмоция. Также в этом блоке есть отдельные рубрики «Полезная практика» и «Дневник эмоций», где дети могут их описывать или зарисовывать.

В блоке «Актерское мастерство» мы сделали не только задания, где нужно понять, какую эмоцию передает персонаж на картинке, но и дали детям задания на артикуляцию речи. Помимо этого ребенку предлагается с разной эмоциональной

подачей и интонацией прочитать четверостишие.

Блок «Хореография» рассматривает выбранные нами эмоции через танец. Мы теоретически знакомим детей с основными направлениями танца, такими как классический, народный, современный и уличный. В каждом направлении изучаем эмоции. Детям предлагается познакомиться с видеофрагментом, в тетрадах есть Q-код, по которому можно перейти на видеофрагмент, посмотреть его. Практическая часть состоит в том, что ребенок может попробовать самостоятельно проанализировать увиденное и дать обратную связь. Например, на одном из уроков мы рассматриваем эмоцию «злость» на примере балета «Лебединое озеро», где есть две героини – Одиллия и Одетта. На контрасте двух героинь даем понять, кто добрый, а кто злой герой. И как эта злость проявляется в музыке, танце, костюме, эмоциях и т.д.

Очные занятия больше посвящены постановочным работам, где мы разучиваем движения, занимаемся физикой и координацией тела. Поэтому для того, чтобы курировать процесс в рабочих тетрадах мы создали онлайн-формат занятий. Таким образом, мы преследуем несколько целей: приобщаем наших детей и родителей к работе на онлайн-платформах и занимаемся основным процессом – прорабатываем эмоциональную сферу ребенка. Безусловно, было много трудностей и сложностей в работе в таком формате, но постепенно дети привыкли и с удовольствием посещают занятия и общаются самостоятельно друг с другом. Раз в неделю мы созваниваемся по видеосвязи, занятие длится 30–40 минут, мы обсуждаем эмоции, как они влияют на нас, как мы их можем проявлять. Каждое занятие проводим, используя различными визуальными материалами, интерактивные презентации с картинками для того, чтобы детям были понятны задания. Иногда мы вместе выполняем задания из тетради, но чаще всего дети самостоятельно делают задания из рабочей тетради и присылают нам (по желанию) фотографии того, как они выполнили задание. Помимо этого у нас есть свой чат, где мы часто обмениваемся текстовыми сообщениями в течение недели и обсуждаем задание, которое выполнили, делимся впечатлениями и просто обсуждаем, как прошел день.

На сегодняшний день мы стали лучше понимать детей, больше общаться и разговаривать, они делятся своими мыслями, идеями и мечтами. Такой способ помогает нам общаться вне очных занятий, проводить время вместе, тем самым способствуя сплочению коллектива.

После окончания нашего эксперимента мы провели заключительную диагностику для сравнения результатов и выявили, что проблемы в повседневном общении снизились до 16,7%. Также снизился показатель эмоций, которые мешают

устанавливать контакт с людьми до 25%. Доминирование негативных эмоций снизилось до 8,33%, негибкости и неразвитость эмоций – до 16,7%, а нежелания сближаться с другими людьми на эмоциональной основе и вовсе не обнаружено. Такие чувства, как тревожность выявлена у 8,3%, подавленность – 16,7%, чувство беспомощности – у 16,7%, усталость – у 8,3%.

Выводы. Таким образом, мы видим, что занятия благоприятно влияют на детей, на их эмоциональную сферу, на их общее состояние и благополучие. Также следует отметить, что дети стали более социально активными, легче идут на контакт с малознакомыми людьми и испытывают положительные эмоции во время и после занятий. Многие родители отмечают, что дети стали чуть самостоятельнее, с удовольствием занимаются дома в рабочих тетрадах, с нетерпением ждут занятий, в формате как онлайн, так и офлайн. У многих появились друзья в группе, они продолжают общаться вне занятий, в свободное время некоторые проводят совместно и выходные.

Во время нашего исследования мы заметили, что дети меняются, меняется их подача образа в танце. Они не просто перестали стесняться показывать нам эмоции, они стали их лучше передавать в образе своего героя. Это совсем небольшой шаг вперед на нашем долгом пути, но очень ощутимый и значим шаг для всех участников проекта.

Наше исследование позволило выделить ключевые аспекты, влияющие на эмоциональное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, а также предложить рекомендации по созданию специализированных программ поддержки и тренировок, способствующих улучшению их эмоционального благополучия и социальной адаптации:

1. Социализация: для детей с ограниченными возможностями здоровья важно осуществлять социальное взаимодействие с другими людьми. Недостаток возможностей для общения и взаимодействия может оказывать негативное влияние на их эмоциональное развитие.

2. Окружение имеет большое значение для поддержки: важную роль здесь играют семья, учителя, специалисты и общество в целом. Положительное отношение и помощь окружающих способствуют формированию позитивного эмоционального климата.

3. Индивидуальный подход: каждый ребенок с ограниченными возможностями здоровья уникален, поэтому важно учитывать его индивидуальные потребности и особенности при разработке программ помощи и поддержки.

4. Психологическая поддержка: дети с ограниченными возможностями здоровья могут испытывать стресс, тревогу и другие эмоциональные

трудности. Психологическая поддержка и различные методики работы с эмоциями могут помочь развивать позитивные навыки саморегуляции и эмоционального самочувствия.

5. Образовательная среда: специально организованная среда, адаптированная под потребности

детей с ограниченными возможностями здоровья, способствует их эмоциональному развитию и улучшению общего благополучия.

6. Творческая составляющая: творчество в любой форме позволяет найти новые пути общения с разными детьми.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Adams D.; Oliver C. The expression and assessment of emotions and internal states in individuals with severe or profound intellectual disabilities // *Clin. Psychol. Rev.* 2011. № 31. P. 293–306.
2. Bermejo B.G.; Mateos P.M., Sánchez-Mateos J.D. The emotional experience of people with intellectual disability: An analysis using the international affective pictures system // *Am.J. Intellect. Dev. Disabil.* 2014. № 119. P. 371–384.
3. Федеральная служба государственной статистики: сайт. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 29.08.2024).
4. Fischer A. H., Manstead A. S. R. Social Functions of Emotion and Emotion Regulation // *Handbook of Emotions*. 4th ed. / Eds. L. F. Barrett, M. Lewis, J. M. Haviland-Jones. New York, NY, USA, 2016. P. 424–439.
5. Калинцева М. А. Характеристика понятия «Эмоциональная сфера» // *Скиф*. 2022. № 7 (71).
6. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. М.: Большая рос. Энциклопедия. 2002. 527 с.
7. Лук А. Н. Эмоции и личность. М., 1982.
8. Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П. Большой психологический словарь // 3-е издание. М., 2002.
9. Анохин П. К. Проблема центра и периферии в физиологии нервной деятельности. Горький: Горьковское издательство, 1935.
10. Изард К. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2008. 124 с.
11. Дарвин Ч. О выражении эмоций у человека и животных. СПб.: Питер, 2001.
12. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
13. Выготский Л. С. Основы дефектологии. СПб.: Лань, 2003. 656 с.
14. Морозова Н. Г. Развитие нравственных отношений между глухими детьми дошкольного возраста // *Дефектология*. 1985. № 3. С. 14.
15. Иванова Е. В., Мищенко Г. В. И20 Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей с ограниченными возможностями здоровья. М.: Национальный книжный центр, 2016. 112 с.
16. Harris A., Collins B. Emotional adaptation of children with disabilities // *Journal of Special Education*. 2019. № 12 (3). P. 67–79.
17. Smith W., Johnson M. Pedagogical support for the emotional development of children with disabilities // *Educational Psychology Review*. 2020. № 18 (2). P. 155–170.
18. Коптяева С. В. Особенности учебно-профессиональной и личностной идентичности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья // *Профессиональное образование в современном мире*. 2023. № 13 (4). С. 787–795. DOI: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2023-4-20>.
19. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Вып. 2. Красноярск: Литера-принт, 2009. 237 с.
20. Степанова Г. А., Демчук А. В., Варлакова Ю. Р. Эмпирическое изучение развития креативности студентов с ОВЗ // *Профессиональное образование в современном мире*. 2019. № 9 (2). С. 2856–2865. DOI: <https://doi.org/10.15372/PEMW20190223>.

REFERENCES

1. Adams D., Oliver C. The expression and assessment of emotions and internal states in individuals with severe or profound intellectual disabilities. *Clin. Psychol. Rev.*, 2011, no. 31, pp. 293–306.
2. Bermejo B.G., Mateos P.M., Sánchez-Mateos J.D. The emotional experience of people with intellectual disability: An analysis using the international affective pictures system. *Am.J. Intellect. Dev. Disabil.*, 2014, no. 119, pp. 371–384.
3. *Federal State Statistics Service*: website. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (accessed 29.08.2024).
4. Fischer A. H., Manstead A. S. R. Social Functions of Emotion and Emotion Regulation. *Handbook of Emotions*, 4th ed. Eds. L. F. Barrett, M. Lewis, J. M. Haviland-Jones. New York, NY, USA, 2016, pp. 424–439.
5. Kalintseva M.A. Characteristics of the concept ‘Emotional sphere’. *Skif*, 2022, no. 7 (71). (In Russ.).
6. *Pedagogical Encyclopaedic Dictionary*. Editor-in-Chief. B. M. Bim-Bad. Moscow, Bolshaya ross. Encyclopaedia, 2002, 527 p. (In Russ.).
7. Luk A.N. *Emotions and personality*. Moscow, 1982. (In Russ.).

8. Mescheryakov B. G., Zinchenko V. P. *Large Psychological Dictionary*. 3rd edition. Moscow, 2002. (In Russ.).
9. Anokhin P. K. *The problem of centre and periphery in the physiology of nervous activity*. Gorky, Gorky Publishing House, 1935. (In Russ.).
10. Izard K. *Psychology of emotions (in Russian)*. St. Petersburg, Piter Publ., 2008, 124 p. (In Russ.).
11. Darwin C. On the expression of emotions in humans and animals. St. Petersburg, Peter Publ., 2001, 24 p. (In Russ.).
12. Rubinstein S. L. *Fundamentals of general psychology*. St. Petersburg, Peter Publ., 1999. (In Russ.).
13. Vygotsky L. S. *Fundamentals of defectology*. St. Petersburg, 'Lan' Publ., 2003, 656 c. (In Russ.).
14. Morozova N. G. Development of moral relations between deaf children of preschool age. *Defectology*, 1985, no. 3, p. 14. (In Russ.).
15. Ivanova E. V., Mishchenko G. V. *I20 Correction and development of the emotional sphere of children with disabilities*. Moscow, National Book Centre, 2016, 112 p. (In Russ.).
16. Harris A., Collins B. Emotional adaptation of children with disabilities. *Journal of Special Education*, 2019, no. 12 (3), pp. 67–79.
17. Smith W., Johnson M. Pedagogical support for the emotional development of children with disabilities. *Educational Psychology Review*, 2020, no. 18 (2), pp. 155–170.
18. Koptyaeva S. V. Peculiarities of educational-professional and personal identity of students with disabilities. *Professional education in the modern world*, 2023, no. 13 (4), pp. 787–795. URL: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2023-4-20/> (In Russ.).
19. Barkanova O. V. *Methods of diagnostics of emotional sphere: psychological workshop*. Vol. 2. Krasnoyarsk, Litera-print Publ., 2009, 237 p. (In Russ.).
20. Stepanova G. A., Demchuk A. V., Varlakova Y. R. Empirical study of creativity development of students with HIA. *Professional education in the modern world*, 2019, no. 9 (2), pp. 2856–2865. DOI: <https://doi.org/10.15372/PEMW20190223> (In Russ.).

Информация об авторах

Гудовский Игорь Витальевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева (Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, пр. Мира, 82, e-mail: igud@mail.ru).

Дундуа Софико Владимировна – аспирант кафедры педагогики и психологии, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева (Российская Федерация, 660049, г. Красноярск, пр. Мира, 82, e-mail: sof89232866434@mail.ru).

Статья поступила в редакцию 10.02.2025

После доработки 26.03.2025

Принята к публикации 28.03.2025

Information about the authors

Igor V. Gudovsky – candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department of pedagogy and psychology, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology (82 Mira Ave., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation, e-mail: igud@mail.ru).

Sofiko V. Dundua – postgraduate student of the department of pedagogy and psychology, Reshetnev Siberian State University of Science and Technology (82 Mira Ave., Krasnoyarsk, 660049, Russian Federation, e-mail: sof89232866434@mail.ru).

The paper was submitted 10.02.2024

Received after reworking 26.03.2025

Accepted for publication 28.03.2025