

Судурова Умеда Умарджоновна

студентка

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема развития регуляции эмоций у детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра. Анализируются особенности эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра, трудности распознавания и выражения эмоциональных состояний, а также современные техники практической психологии, направленные на развитие регуляции эмоций. Особое внимание уделяется использованию игровых методов и карточек эмоций, в том числе методики Н.Я. Семаго «Эмоциональные лица». В заключении статьи подчеркивается значимость современных коррекционно-развивающих техник для успешной социализации и эмоционального развития детей с расстройствами аутистического спектра.*

***Ключевые слова:** расстройство аутистического спектра, регуляция эмоций, параметры регуляции эмоций, опознание ребенком эмоциональных состояний других людей по мимике, современные техники психологии.*

***Введение.** Расстройства аутистического спектра (РАС) – спектр психологических характеристик, описывающих широкий круг аномального поведения и затруднений в социальном взаимодействии и коммуникациях, а также жестко ограниченных интересов и часто повторяющихся поведенческих актов [1].*

Расстройства аутистического спектра относятся к первазивным, т.е. всеобъемлющим, нарушениям [7]. Значит, что данное нарушение проявляется не только в выраженных трудностях межличностного общения и коммуникаций, но и в

особенностях эмоциональной сферы личности, для которой характерны уже специфические особенности регуляции эмоций, выражающиеся в следующих параметрах: 1) недостаточном объеме и содержании активного словаря эмоций; 2) трудностях опознания эмоциональных состояний других людей по мимике; 3) недостаточной способности к самоисследованию эмоциональных состояний; 4) а также в недостаточном понимании эмоций.

Регуляция эмоций – представляет собой комплекс психических процессов, которые усиливают, ослабляют либо удерживают на одном уровне интенсивность эмоциональных реакций и эмоциональных состояний человека [3]. Важно понять, что здесь речь идёт не о сдерживании, подавлении или отказе вовсе от собственных эмоций, а о способности направлять и регулировать их так, чтобы они соответствовали ситуации и способствовали достижению собственных целей [6].

Типичным проявлением нарушенной регуляции эмоций у ребёнка с расстройствами аутистического спектра является резкий переход от спокойствия к бурной реакции без видимой причины. Это может быть вызвано нарушением сенсорной обработки, например, яркий свет, громкий звук или прикосновение могут восприниматься как угроза. В других случаях провокатором становится нарушение привычного порядка, изменение распорядка дня или фрустрация (например, недоступность желаемого предмета). Так как ребёнок не может выразить словами свои чувства или потребности, он реагирует криком, плачем, агрессией к себе или окружающим.

Как было выше отмечено, у детей данной нозологии есть трудности в восприятии и передачи информации в устном виде. А многочисленные научные исследования показывают, что для детей с данным расстройством – зрительный канал восприятия остается ведущим по сравнению со слуховым [4, с. 132].

Если учитывать данную особенность, то можно прийти к выводу, что эффективными технологиями развития навыков регуляции эмоций, у таких детей будет именно те, которые опираются на визуально-пространственное восприятие и мышление [5].

Стоит отметить, что эффективная регуляция эмоций предполагает овладение ребёнком с расстройствами аутистического спектра такими действиями, как переключение внимания, когнитивное переструктурирование (на доступном уровне) и как было упомянуто, использование внешних опор (визуальные расписания, сенсорные паузы).

Ключевой предпосылкой для этого выступает сформированность параметра по С.Д. Забрамной – «опознание ребенком эмоциональных состояний других людей по мимике» [2], способствуя развитию навыков эмоционального восприятия, понимания невербальных представлений и улучшению эмоциональной регуляции у детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра.

Именно на формирование этих действий и направлены современные техники развития в психологии, рассматриваемые в данной статье.

К современным техникам практической психологии, применяемым в работе с детьми младшего школьного возраста с РАС, относятся игровые и поведенческие техники такие, как ролевые игры, социальные истории и карточки эмоций. Их использование способствует развитию эмоциональной регуляции, опознания эмоциональных состояний других людей и навыков социального взаимодействия.

Одной из наиболее эффективных игровых техник являются ролевые игры, в ходе которых ребёнок учится распознавать эмоции, выражать собственные переживания и выбирать способы поведения в различных социальных ситуациях.

Другим широко используемым инструментом выступают социальные истории, понимаемые как краткие повествования, описывающие социальные ситуации, эмоции и действия лиц и возможные реакции окружения. Данная техника направлена на усвоение социальных норм и развитие понимания эмоциональных состояний других людей.

Особое значение в системе коррекционно-развивающих мероприятий придаётся работе с карточками эмоций, представляющей собой визуально-ориентированную методику развития эмоциональной сферы. Для детей с расстройствами

аутистического спектра, характеризующихся трудностями распознавания и интерпретации эмоций по мимическим и жестовым проявлениям, визуальная поддержка выступает в качестве ведущего канала усвоения информации.

В качестве конкретного диагностического и развивающего инструментария предлагается использование стимульного материала «Эмоциональные лица» Н.Я. Семаго. Данная методика ориентирована на формирование способности к различению базовых эмоциональных состояний и включает следующие этапы: идентификация эмоции по мимическому паттерну; соотнесение эмоции с вызвавшей её ситуацией. А применение указанной методики соответствует с параметром С.Д. Забрамной – познание ребёнком эмоциональных состояний других людей по мимике.

Таким образом, нарушение регуляции эмоций при расстройствах аутистического спектра влияет на все аспекты жизни ребенка с аутизмом: от поведения и обучения до социальной интеграции и эмоционального благополучия. Как было выявлено, для данной категории детей характерны трудности в регуляции эмоций, распознавании, понимании и выражении эмоциональных состояний, а также в использовании адекватных способов их контроля и переключения. В связи с этим особую ценность приобретают современные техники психологии. Следовательно, перечисленные современные техники развития регуляции эмоций представляют собой эффективный инструмент, позволяющий поддерживать эмоциональное благополучие ребёнка, повышать качество его взаимодействия с окружающими и создавать условия для более успешного обучения и социализации.

Список литературы

1. Гилберг К. Аутизм: медицинские и педагогические аспекты / К. Гилберг, Т. Питерс. – СПб.: ИСПиП, 2005. – 312 с.
2. Забрамная С.Д. Методические рекомендации к пособию «Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей» авторов С.Д. Забрамной, О.В. Боровика: пособие для психолого-педагогических комиссий / С.Д. Забрамная, О.В. Боровик. – М.: Владос, 2003. – 32 с.

3. Падун М.А. Регуляция эмоций и её нарушения / М.А. Падун // Психологические исследования. – 2022. – Т. 8. №39. – С. 5. – URL: <https://psystudy.ru/index.php/num/2015v8n39/1089-padun39.html> (дата обращения: 17.10.2025).

4. Переверзева Д.С. Особенности зрительного восприятия у детей с расстройствами аутистического спектра / Д.С. Переверзева, Н.Л. Горбачевская // Современная зарубежная психология. – 2013. – №2. – С. 130–142. EDN QJGMKB

5. Судурова У.У. Использование метода фототерапии в коррекционной работе с младшими школьниками с расстройствами аутистического спектра / У.У. Судурова, А.А. Кацero // Психолого-педагогическое сопровождение общего, специального и инклюзивного образования детей и взрослых: материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 10 апр. 2025 г.) / редкол.: С.Н. Башинова [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. – С. 97–98. – ISBN 978-5-907965-46-1.

6. Судурова У.У. Повышение осведомленности среди родителей о развитии навыка регуляции эмоций у детей младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра как ресурса профилактики семейных кризисов / У.У. Судурова, А.А. Кацero // Социокультурные и психологические проблемы современной семьи: актуальные вопросы сопровождения и поддержки: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. (Тула, 25 нояб. 2025 г.) / редкол.: Н.А. Степанова [и др.]. – Чебоксары: Среда, 2025. EDN WHSDLR

7. Шаргородская Л.В. Основные условия, методы и формы организации образования младших школьников с расстройствами аутистического спектра: методические рекомендации / Л.В. Шаргородская. – М.: Институт коррекционной педагогики, 2023.