

отдел психолого-педагогического сопровождения образовательного
процесса образовательных учреждений
Комсомольского и Центрального районов г.о. Тольятти

«ШКОЛА МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ»

Конспект
открытого занятия для молодых специалистов
в рамках профилактики негативных переживаний, снижения
эмоционального напряжения посредством реализации занятия
«Страх, я тебя вижу»
на базе МБУ «Школа № 3» г.о. Тольятти

Подготовил:
Чернова Наталья Павловна,
педагог-психолог
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Методическое сопровождение:
Чернова Елена Евгеньевна,
педагог-психолог, методист, начальник отдела сопровождения
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

**Публикуется в авторской редакции.
При копировании ссылка на сетевое издание
«Региональный социопсихологический центр»
обязательна.**

Цель: отреагирование чувства страха у учащихся 3-го класса.

Задачи:

1. Познакомить детей с некоторыми причинами возникновения страха.
2. Отреагирование страха, признание этой эмоции.
3. Диагностика различных страхов у учащихся.

Адресат: учащиеся 3-х классов (возраст 8-9 лет), групповая (12 человек), индивидуальная.

Продолжительность: 40 минут.

Материалы: альбом, краски, цветные карандаши.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть. Разминка. Постановка целей и задач занятия

Добрый день, ребята. Меня зовут Наталья Павловна. Я психолог, сегодня мы с вами поговорим о страхах. Но прежде давайте познакомимся с вами. По цепочке, пожалуйста, назовите свои имена. Очень приятно, ребята. Мы с вами познакомились.

Что же такое страх? Когда надо и не надо бояться? Все живые существа могут иногда чего-нибудь или кого-нибудь бояться. Мышь боится кошки, кошка боится собаки, собака боится своего хозяина, а хозяин боится, к примеру, грозы. А чего боитесь вы? (Ответы детей).

Боятся все, даже герои, но они умеют преодолевать свой страх.

Основная часть. Теоретическая вводка

Что такое страх? Если заглянуть в словарь, то можно найти его определение: «СТРАХ — эмоция в ситуации реальной или воображаемой опасности».

Существуют страхи, основанные на собственном опыте (кто-то в детстве чуть не утонул, поэтому боится воды). Бывают страхи, вызванные незнанием (не знаете, как обратиться к взрослому человеку, поэтому боитесь спросить его о чем-либо). Есть страхи, внушенные кем-либо (выйдешь в

сумерки на улицу — на тебя нападут). Также существуют страхи нафантазированные (привидения, оживающие куклы).

Чувство страха совершенно естественно и иногда даже полезно. Потому что может помочь избежать опасности, спасти жизнь людям и животным, заставляя их прятаться или защищаться. Страх принуждает действовать. Не испугаетесь, услышав оглушительный взрыв или увидев разбушевавшийся пожар? Страх спасает нас, заставляя убежать подальше от взрыва или пожара, а не стоять на месте, сложа руки.

Страх вреден только тогда, когда он ничем не оправдан, то есть когда бояться, в сущности, нечего. Например, не нужно пугаться громкого лая собаки. Лай может означать, что собака голодна, ей хочется пить или гулять. Некоторые дети боятся темноты и не могут спать без света. Но темнота сама по себе никому не причиняет вреда — напротив, она несет покой и отдых. Если бы круглые сутки светило солнце, то по вечерам нам было бы трудно заснуть и полноценно отдохнуть после трудового дня. Кое-кто из детей боится животных. Таких хищников, как тигр или крокодил, можно и нужно опасаться. Но если вы пугаетесь при виде обычной кошки, то с этим страхом нужно разобраться.

Обо всех своих страхах можно рассказать взрослым, чтобы вместе найти способ, как избавиться от них.

А теперь ответьте, правда ли, что не нужно бояться?

Страх можно предсказать. Надо только заглянуть на несколько шагов вперед и подумать, чем может закончиться ситуация.

Вредно или полезно испытывать страх? Какие страхи помогают?

Практическая часть

«Закончи предложение»

Ребята, сейчас я вам произнесу фразу. а вы закончите ее. Постарайтесь долго не думать, называйте первое что приходит в голову.

Дети обычно боятся...

Мамы обычно боятся...

Учителя обычно боятся...

Рисование на тему «Мой страх»

А теперь закройте глаза и увидите свой самый сильный страх. Чего вы больше всего боитесь? Рассмотрите его со всех сторон. Какого он цвета, формы, размеров. На что он похож? Я сосчитаю до десяти, а вы рассматривайте его внимательно.

Один, два, три, ..., десять, открывайте глаза. Теперь то, что увидели, нарисуйте на листе бумаги. Дети рисуют.

Молодцы, ребята. Посмотрите на свои рисунки и добавьте в них то, что может нейтрализовать ваши страхи. Сделайте его не страшным. Так, чтобы вам нравился рисунок. Чтобы он был добрым.

Действительно, нужно добавить яркого солнца в темноте. Меч, чтобы убить чудище. Паука в банку посадить.

А теперь страшно вам? Конечно же, нет. Вот такой способ нейтрализации, обезвреживания страха.

Ребята, нет плохих эмоций или хороших. В разных ситуациях эмоция может мешать, а может помогать человеку и окружающим людям. Бояться совсем не стыдно. Каждый человек может иногда чего-то бояться. Необходимо учиться справляться со страхом.

Сегодня мы с вами познакомились с одним способом обезвреживания страха. Узнали, что страх может оберегать нас и пугать.

Заключительный этап – подведение итогов, рефлексия, завершение.

Рефлексия занятия «Коробочка эмоций»

Вот и подошло к концу наше занятие. Понравилось ли вам занятие? Что особенно запомнилось, показалось интересным? Какое задание было для вас самым легким? А какое самым трудным?

Всем спасибо. Вы активно работали на занятии, мне приятно было с вами заниматься. Помните, что страх может быть нашим другом или испугать нас. До свидания.