

Конспект психологического занятия для младших школьников

«Как преодолеть страхи»

Цель: развитие навыка преодоления страхов.

Задачи:

Обучающая: научить детей использовать различные приемы для преодоления страха

Развивающая: развить у детей навыки рефлексии, умение использовать внутренние ресурсы для преодоления страха

Воспитательная: воспитывать у детей доброжелательное отношение к персонажам, вызывать сочувствие к ним и желание помочь, укреплять чувства единства в классе (группе).

Оборудование: презентация, мультфильм «Ничуть не страшно», «домик для страхов», пластилин, «волшебная» палочка, бумага для рисования, карандаши.

Ход занятия

I. Организационно-подготовительный этап

1. Организационный момент.

— Здравствуйте, ребята! Я очень рада вас видеть. Прежде, чем мы начнем нашу беседу, мне бы хотелось услышать, узнать градус вашего настроения. У вас есть градусники, отметьте на них карандашом.

А мне хочется сравнить свое настроение с первым весенним листом на дереве, на который дует легкий теплый ветерок, и пригревает солнышко.

Итак,... Молодцы, большое спасибо, что поделились своим душевным состоянием. На этой прекрасной ноте, мы переходим к нашему занятию.

2. Создание проблемной ситуации

Ребята, поднимите руку те, кто хотя бы раз чего-нибудь боялся. Я вижу, что руки подняли почти все. Я рада, что у вас хватило мужества признаться в том, что вы боялись. Как вы думаете, а все ли люди испытывают страх? (*ответы*). Этого чувства стыдиться не нужно оно есть практически у всех. **Следовательно, как будет звучать тема нашей встречи?**

3. Объявление темы и цели занятия.

— Тема нашей встречи: «Как победить страх». Сегодня мы с вами узнаем, как побороть чувство страха.

А как вы думаете, страх полезен или вреден? (*ответы*) Давайте, выясним, что полезного и что вредного в страхах (*ответы*) (слайд «Польза страха, вред страха»).

— Ребята, а теперь представьте, как жили бы люди, если ничего не боялись? (*ударялись, обжигались, прыгали с крыши домов, лезли в огонь и т.п.*). Страх нам дан природой, для чего же? (*ответы*).

— Верно, чтобы уберечься от травм (слайд «Зачем нужен страх»).

— Но бывает, что страхи так захватывают мысли, что человек ничего не может делать. Это называется «боязнь». Она очень мешает жить. Прочтите ребята, что такое боязнь (слайд «Что такое боязнь»).

— Вот сегодня мы с вами познакомимся, как же справиться с боязнью, с ненужными, мешающими страхами. Вы согласны? (*Дети хором: да*).

II. Конструирующий этап

1. Демонстрация мультфильма «Ничуть не страшно»:

- Для того, чтобы победить страхи, нам необходимо посмотреть очень интересную и поучительную историю).

Обсуждение:

- Понравился ли вам мультфильм?
- О чем эта история?
- Чему она учит?

2. Самостоятельная работа: Ребята, давайте нарисуем, вылепим свои страхи, ведь пока они не имеют вида, формы нам с ними трудно справиться. А как только они станут заметными, мы можем с ними взаимодействовать.

1 группа - лепит свой страх из пластилина.

2 группа – рисует свой страх.

- Посмотрите на свой страх - так ли он страшен и ужасен?

Обсуждение. Дети рассказывают о своих страхах

- А сейчас давайте, дорисуем его и сделаем смешным. Можно нарисовать смешную шляпу, клоунский колпак или башмаки, бантики, шарики и т.д. Рисунок вашего страха можно изорвать на множество кусочков. У вас на столах лежат веревочки, поэтому вы можете посадить свои страхи на веревочку, как на цепь. Теперь вы можете дергать, вести за собой, посадить, привязать куда захотите. Каждый решит сам, что сделать со своим страхом.

Заккрытие детских страхов в «домике для страхов». - Вы можете посадить свои страхи в клетку, а в нашем случае дом. А этот дом мы уберем в дальний угол, откуда страхи не смогут больше никогда выйти.

Раньше страх управлял вами, а теперь вы управляете им.

Обсуждение:

- Как вы сейчас себя чувствуете, какое у вас настроение?
- Ваши сердца свободны от страхов, мы их победили?!

III. Итог. Рефлексия занятия, прощание.

Анализ изученного материала.

- Чем сегодня интересным мы занимались на занятии?
- Что нового для себя вы узнали?
- Давайте еще раз вспомним и скажем, как победить страхи (слайд «Как победить страхи»).

1. (слайд «Когда очень страшно, нужно вспомнить, что-то смешное, и через силу улыбнуться, засмеяться, захохотать»). (*Ответы детей*)
2. (слайд, «Когда нас обижают, нужно напомнить, человеку, что он добрый и хороший, только заколдованный») (*Ответы детей*)
3. (слайд «Петь песни, танцевать и дружить») (*Ответы детей*)

Заканчивая наше занятие, мне хотелось бы снова вернуться к градусникам настроения. Отметьте теперь его, может быть градус вашего настроения увеличился. Поднимите руки, у кого это так. Хорошо. Когда у ребенка поднимается температура и на градуснике увеличатся отметка, это плохо, значит, он болен.

Но когда сегодня я увидела, что температура вашего настроения увеличилась, это значит, что наше занятие не прошло бесследно!

— Большое спасибо, ребята. До свидания.

Литература:

1. Арефьева, Т.А., Галкина, Н.И. Преодоление страхов у детей: тренинг. – М.: Издательство института психотерапии, 2005.
2. Захаров, А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М.: Просвещение, 1986. — 109 с.
3. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.

Анализ проведенного занятия

Уважаемые коллеги, вам было продемонстрировано психологическое занятие «Как преодолеть страх». **Целью было:** развитие навыков преодоления страхов. Данное мероприятие актуально для младших школьников, так как, так

как многие дети испытывают страхи, тревогу, волнение, оно позволяет развить у детей умение использовать внутренние ресурсы для преодоления страха.

1. На организационно – подготовительном этапе было создано мотивационное начало – упражнение «Градус твоего настроения», что позволяет выяснить с каким настроением ребята пришли на занятие.

2. На этапе целеполагания и актуализации была предложена проблемная ситуация, где ребята выяснили, что полезного и вредного в страхах и пришли к цели, что необходимо поговорить о том, как побороть страх. Это создание мотивации через проблемную ситуацию.

3. фронтальная работа – где школьники посмотрели мультфильм «НИЧУТЬ НЕ СТРАШНО». В качестве закрепления информации была предложена вопросно – ответная форма.

4. Следующий этап – интерактивное закрепление информации самостоятельно и в группах. Первая группа лепила, вторая рисовала. Затем отработывали навыки преодоления страхов, было предложено дорисовать, посадить на цепь, уничтожить, а 2 группа закрывала страх в домик. Данный вид работы позволяет вывести ребят на открытый разговор и мне, как психологу, понять, с кем дальше строить коррекционную работу.

5. в качестве рефлексии ребятам было предложено еще раз вспомнить способы преодоления страха.

6. в качестве ритуала прощания снова вернулись к градусникам настроения, которое позволило определить полезность занятия. Это своего рода рефлексия эмоционального фона, так как уже с самого первого этапа создавался положительный эмоциональный настрой. В течение всего занятия поддерживалась доброжелательная атмосфера, был установлен длительный контакт. На каждом этапе занятия подводились итоги деятельности через организацию приемов обратной связи. На занятие была создана творческая атмосфера, дети могли рассуждать, прогнозировать, фантазировать.