

УМЕЙТЕ ВСЕМ СТРАХАМ В ГЛАЗА РАССМЕЯТЬСЯ.

Цели:

- Развивать логическое мышление через решение заданных ситуаций и через определение смысла пословиц. Развивать память через актуализацию прошлого опыта и игровые ситуации. Развивать диалогическую речь. Определить психическое состояние воспитанников с помощью теста. Коррекция эмоционально волевой сферы, излишней тревожности и страхов через различные упражнения и игры.
- Формировать понятия и представления детей о различных видах страха, способах борьбы с ними. Учить детей простейшим способам релаксации и аутотренинга. Помочь детям в формировании внутренней свободы и раскованности.
- Воспитывать познавательный интерес к теме, а также желание преодолеть свои страхи и неуверенность.

Материалы:

Цитаты; плакат «Виды страха»; кластер «Наши страхи»; маркер 2 шт.; плакат «Древо творчества» и к нему 12 яблок, 12 зеленых листьев и 12 желтых (нарисованных); иголочки; 12 альбомных листов, 12 кисточек и 4 набора красок (жидкая гуашь); ручки, бумага, карточки с ситуациями; магнитофон, аудиозапись для релаксации.

Ход занятия:

Здравствуйте, наши уважаемые гости и дорогие дети. Мы начинаем наше занятие. Сегодня начнем мы его не совсем обычно – с игры.

Игра «Больше всего...»

Дети с воспитателем становятся в круг и берутся за руки. Воспитатель начинает. Нужно повернуть голову к своему соседу слева и сказать: «Больше всего мне в тебе нравится...» и назвать то качество своего соседа, которое вам больше всего в нем импонирует. Затем уже тот ребенок которому говорили должен повернуться к своему соседу слева и сказать свой комплимент. И так, по кругу, пока снова не подойдет к воспитателю.

Скажите, во время игры вы чувствовали страх или тревогу? Почему? А сейчас вы чувствуете себя лучше? Вот именно о наших страхах и способах борьбы с ним мы сегодня и поговорим. Тема нашего занятия ...

В жизни мы часто попадаем в ситуацию, когда нам становится страшно. Нет людей, которые ничего не боятся. Даже самые смелые герои испытывают страх.

«Храбрый - это не тот ,...который не боится, а тот, который умеет свою трусость подавить.» А.С.Макаренко.

А чего боитесь вы? Давайте запишем наши страхи на кластер.

Заполнение кластера «Наши страхи»

Видите как много всевозможных страхов. Практически каждый из нас чего либо боится.

Что же такое наши страхи, как они возникают и как их преодолеть? Давайте посмотрим на этот плакат.

Плакат «Виды страха»

1. Страх основанный на собственном опыте.

Например: укусила в детстве собака - боится собак; попал в автомобильную аварию – боится ездить на авто.

Вопрос.

2. Вызванный некомпетентностью, вашим незнанием.

Например: не знаете как вести себя в незнакомой компании; боитесь отвечать у доски, т. к. не уверены в ответе.

Вопрос.

3. Страхи внущенные взрослыми.

Например: Не перебегай дорогу в неподходящем месте – попадешь под машину; не гуляй один – можешь потеряться.

Вопрос.

4. Страхи нафантазированные.

Например: привидения, темнота.

Вопрос.

Вопрос: Какие еще страхи можно сюда отнести? Какие страхи из кластера можно отнести к этой категории?

Бывает, что человек считает, что его ничем не испугаешь. Или человека что-то тревожит, но он ничего не замечает. А ведь тревога тоже ведет к страхам и даже к агрессии. Но есть один очень простой тест для определения такого состояния. Хотите проведем с вами?

Тест «Кляксы»

Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им больше всего нравится, плеснуть «кляксу» на лист бумаги и сложить лист вдвоем так, чтобы «клякса» отпечаталась и на второй половине листа. Лист развернуть и объяснить на что или кого похожа полученная «клякса».

Обработка:

- Агрессивные или подавленные дети выбирают кляксу темных цветов. Видят в ней агрессивные сюжеты.
- Черную и красную краску выбирают дети склонные к гневу.
- Лиловые и сиреневые – дети с пониженным настроением.

Серые и коричневые тона выбираются напряженными, конфликтными, расторможенными детьми.

Теперь вы наглядно увидели свое внутреннее состояние. Думаю, пришла пора отдохнуть.

Релаксация «Солнечный зайчик»

Сядьте поудобней, расслабьтесь, слушайте музыку и мой голос. Солнечный зайчик заглянул к вам в глаза. Закройте их. Он побежал по лицу. Погладил ваши лоб, нос, щеки, губы, подбородок. Вам тепло и приятно. Этот солнечный зайчик очень ласковый и теплый. Вам тепло и приятно. Вот зайчик побежал еще ниже. Он погладил вашу шею, спустился на грудь, живот. Погладил вашу левую руку, правую. Спустился на ноги. Погладил одну, другую и скользнул в окно. Вам легко и спокойно. Вы хорошо отдохнули и успокоились. Откройте глаза.

Это упражнение вы можете выполнять, не только когда вам страшно или тревожно, но и при плохом настроении или просто усталости.

Всегда ли страх это плохо? Страх – это еще и средство познания окружающего мира, защита, позволяющая избежать встречи с опасностью. Ведь не обязательно попасть в больницу, чтобы понять, что гулять на стройке опасно. А как вы думаете, что будет если играть в футбол возле дороги? Если пойти с незнакомцем? Если гулять одному, без взрослых, поздно вечером? Значит иногда страх может помочь избежать неприятных ситуаций, поэтому нельзя совсем выбросить его из нашей жизни.

Ведь как сказал знаменитый испанский писатель Мигель де Сервантес «Смелость, которая не зиждется на осмотрительности именуется безрассудством. Подвиги безрассудного должны быть приписаны простой удаче, нежели храбрости.»

Но очень часто наши страхи, особенно из 1-ой, 2-ой, из 3-ей категории мешают нам жить. Об этом говорит и народная мудрость. Какие пословицы вы знаете о страхах?

Пословицы.

Волков бояться, в лес неходить.

У страха глаза велики.

Глаза боятся, а руки делают.

Попытка не пытка, а спрос не беда.

На всякую беду страха не напасешься.

Заяц от листа, а лягушка от зайца бежит.

Очень многих из нас преследуют совсем уж нелепые страхи. Например некоторые стесняются что-то спросить или попросить из-за страха что им откажут или не ответят. Что бы избавиться от таких страхов можно играть в простую, но интересную игру «Тень». Она поможет вам развить внутреннюю свободу и раскованность.

Игра «Тень».

Выбираются 2 ребенка. Один ребенок - «путник», второй – его «тень». Путник идет через «поле», тень следует за ним. Путник выполняет различные движения: «срывает цветы», «скакает на одной ноге», «прыгает через лужу», «бежит» и т.д. Задача тени скопировать все движения путника

Вам понравилась игра? Вы можете играть в нее сами друг с другом. Это тоже способ избавиться от страха.

Но прежде чем начинать бороться со своим страхом вы должны понять его причину. Например, почему вы боитесь тараканов? Но ведь таракан на самом деле не причинит нам вреда, он не кусается и сам боится людей.

Потом мы должны выбрать способ борьбы со своим страхом. Как вы уже поняли сюда относятся различные игры, упражнения. Можно нарисовать свой страх, но рисовать его не обычным, а с какими-нибудь веселыми деталями. Можно узнать побольше о предмете своего страха – может вы узнаете, что то чего вы боялись совсем не опасно. Можно привлечь друга к решению своей проблемы – ведь, когда ты не один, уже не так страшно. Еще одно упражнение – это мысленно представлять себе пугающую вас ситуацию, но с хорошим концом. И т.д. Важно, что со страхом можно бороться.

Поэтому для вас задание. Каждая подгруппа должна будет в течении нескольких минут обдумать и записать свой способ борьбы с определенным страхом.

- Страх насекомых;
- Страх темноты;
- Страх перед животными;
- Страх общения.

Вы придумали очень хорошие способы.

Все вы можете успешно бороться со страхами. А чтобы это осуществлялось лучше я научу вас простому упражнению «Ровное дыхание».

Аутотренинг «Ровное дыхание»

Когда вы волнуетесь, попробуйте красиво и ровно дышать. Закройте глаза. Вдохните и мысленно скажите: «Я - ЛЕВ», выдохните-вдохните,

Скажите: «Я - ПТИЦА», выдохните, вдохните,

Скажите: «Я - КАМЕНЬ» выдох вдох,

Скажите: «Я - ЦВЕТОК», выдох, вдох,

Скажите: «Я - СПОКОЙНА», выдох.

И вы действительно успокоитесь.

Наше занятие подходит к концу. Вы научились на этом занятии чему-нибудь новому? Это пригодится вам в жизни? Что вам запомнилось больше всего?

Давайте выразим свои впечатления от занятия с помощью этого дерева. Видите, оно совсем голое. У вас на столах лежат наборы для каждого – красное яблоко, зеленый лист и желтый. Вам нужно выбрать что-то одно и прикрепить, с помощью иголочки, на дерево. Но выбрать нужно в соответствии со следующими рекомендациями:

Красное яблоко – вы покажете, что это занятие было вам интересно и полезно.

Зеленый лист – довольно неплохое занятие, но ничего особенного.

Желтый лист – ничего нужного и интересного на занятии не было.

Комментарии воспитателя.

Занятие окончено.