Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

Классный час

4 класс

«Как избавиться от страха»

Учитель: Михайлова

Ирина Владимировна

2012

Цель: Обучение способам саморегуляции поведения в экстремальных ситуациях.

Задачи: способствовать отреагированию страхов;

снятие психоэмоционального и физического напряжения и восстановление сил,

обучение приемам саморегуляции, через арт-терапевтические средства;

сформировать навыки рефлексии, умения анализировать чувства;

формировать навыки взаимодействия со сверстниками; развивать творческое мышление, способность концентрироваться.

**Ход работы**

**1. Орг. момент.**

**2. Приветствие, разминка**

Психолог: Здравствуйте ребята.

Когда я буду говорить Здравствуйте, девочки! (Девочки хлопают в ладоши.) Здравствуйте, мальчики! (Мальчики хлопают в ладоши.)

Я рада вас всех видеть. Наше занятие мы начнем с разминки. Тихонько, как мышата, пройдите сейчас в круг. Помните правило: «Где встал, замри на месте!». Отлично! Начнем с упражнения.

Все участники становятся вкруг и повторяют за психологом:

*Здравствуй, солнышко! (встают на цыпочки и тянутся ладонями вверх)*

*Здравствуйте, друзья! (опускают руки и кивают друг другу)*

*Здравствуй, земля! (разводят руки по сторонам)*

*- Молодцы!* ***Садитесь за парты на свои места****.*

**Упр.** « Настрой на работу»

С помощью большого пальца правой руки показать в каком настроении они пришли на занятие.

*Ели радостное – палец вверх*

*Если грустное палец опущен*

*Если нейтральное палец находится в горизонтальном положении*

**Упр.** Представьте что у меня в руках роза, Дарим ее друг другу. Роза превращается в золотое украшение очень дорогое. Ее нужно передать из ладошки в ладошку очень аккуратно, чтобы не потерять. Кто уронит снова пойдет брать из лужи. А теперь представте что в кругу у нас чистое горное озеро. Мы можем в нем помыть руки и побрызгать друг на друга.

Это украшение я бросаю и она превращается в лужу. Из лужи я беру грязь и передаю ее.

**3. Основная часть**

Ребята, все мы знаем, что такое страх. Страх – это то, чего боятся. Как вы думаете, чего может бояться человек? «Человек боится…» (здесь ребятам необходимо продолжить предложение). - И каждый из нас тоже чего-то боится. Поиграем в игру «Я боюсь…» Правила очень простые: я называю вам страх, а вы, если боитесь, дотрагиваетесь до кончика носа. Например: пусть дотронется до кончика носа тот, кто боится мышей, и т. п. - Молодцы, у всех все отлично получилось. Ребята, вы храбрецы, мы сейчас увидели, что каждый из нас чего-то боится.

|  |  |
| --- | --- |
| Когда остаюсь один |  |
| Нападения |  |
| Замкнутого пространства |  |
| Заболеть |  |
| Боли |  |
| Крови |  |
| Умереть |  |
| Каких-то людей |  |
| Матери (отца) |  |
| Наказания |  |
| Опоздать в школу |  |
| Не справиться с контрольной |  |
| Отвечать у доски |  |
| Осуждения со стороны сверстников |  |
|  |  |

**4. Сказка «Маленькая Луна»**

- А сейчас, я хочу прочитать и показать вам сказку о маленькой Луне, которая тоже кое-чего боялась, а чего она боялась, вы узнаете, слушая очень внимательно. - Кто готов слушать сказку, хлопните 2 раза в ладоши. Все готовы. (Чтение сказки «Маленькая Луна» сопровождается показом компьютерной презентацией.

Прил.1., звучит музыка их к/ф «Волшебный портрет»Сяо Цынь )

Вопросы к сказке:

· Подумайте ребята, почему так огорчалась Луна из-за своего страха темноты?

· Как Луна заставила свой страх отступить?

· Что увидела Луна в темноте, когда перестала бояться?

· Что чувствовала маленькая Луна в конце сказки?

**П:** В жизни мы часто попадаем в ситуации, когда нам становится страшно. Нет людей которые ничего не боятся. А чего боитесь вы?

Вот видите сколько всевозможных страхов.. Почему они возникают и как их можно преодолеть? Об этом мы с вами сегодня поговорим на нашем классном часе.

Чем же опасен страх мы это с вами сейчас узнаем

Существуют две разновидности страха. Первая — это элементарная осторожность, предупреждающая о реальной опасности и оберегающая от неприятностей. За осторожностью стоит инстинкт сохранения жизни. Осторожность, её физиологическая составляющая, заставляет человека быть в состоянии готовности к возможным быстрым действиям, в кровь выбрасываются адреналин и другие гормоны, учащается число сердечных сокращений, поднимается артериальное давление, напрягаются мышцы тела. Такой страх помогает держаться подальше от опасности.

Вторая разновидность страха — это страх ложный, иллюзорный. Он возникает из-за ошибочного восприятия окружающего мира. Но по силе своего воздействия он ничуть не уступает реальному страху. Многим людям очень хорошо знакомо чувство страха, которое может возникнуть, если вы один дома, и лет вам немного, и за окном гроза, и родители ещё не скоро придут с работы. Малейший шорох, звуки, доносящиеся из-за закрытой входной двери, — всё может повергнуть вас просто в панический ужас. А причиной тому иллюзорный страх, в основе которого лежит ложное восприятие окружающей действительности. Недаром в народе бытует поговорка: «У страха глаза велики!»

Страх является неотъемлемой частью инстинкта самосохранения, страх предупреждает о возможной опасности, указывает нам на то, что тот путь, которым мы идём, может привести к возникновению проблем. Однако иллюзорный, ложный, ненужный страх только мешает, создаёт массу лишних проблем, порабощает сознание. Отсюда следует, что надо уметь различать страхи, задавать себе вопрос: насколько необходим страх, предупреждает ли он о реальной опасности, насколько иллюзорен тот или иной страх?

**П:** 3) **Работа в группах** Давайте попробуем определить положительное и отрицательное влияние страх на нашу жизнь. Вы сейчас разделитесь на группы. И одна группа определит следующее: ***Страх мне помогает***…, А вторая ***Страх мне мешает…***

**П:** Какой бы вы дали совет тем, кто ничего не боится и тем, кто всего боится.

**4) Памятка** Скажите как же все- таки можно преодолеть свой страх?

И сейчас мы поучимся преодолевать свой страх.

|  |
| --- |
| 1. Не привлекай к себе неприятности.  2. Определи какой страх овладел тобой.  3. Если это осторожность, то поблагодари свой страх за предупреждение и подумай, как нужно правильно действовать в сложившейся ситуации.  3. Если это иллюзорный страх, панический, то в этом случае не нужно тянуть время, а постарайся остановить его распространение, т.е. успокоить себя.  4. Не бойся просить помощи и защиты. |

**Психогимнастика.**

*Педагог:* А теперь давайте позволим себе побояться всласть! Пусть зубы ваши стучат как барабанные палочки *(дети стучат зубами),* а по спине мечутся 40 000 мурашек! У cтpaxa глаза велики, а ваши глаза пусть станут еще больше *(дети округляют глаза),* кричите громче от страха на всю Ивановскую “Ма-а-ма-а!” *(Дети кричат).* Ребята, я думаю, что раньше вы и не умели как следует бояться, страх был вовсе и не страх, а так –легкое беспокойство.

**4.Упражнения на преодоление страха.**

1.Сейчас мы научимся приемам расслабления , которые можно использовать в любых сложных ситуациях.

Напрягите мышцы всего тела, рук, ног, высоко – высоко поднимите плечи, доставая до ушей, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. ( повторить 3 раза).

2. А сейчас еще один прием: сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 – 15 секунд. Теперь выдохните и с выдохом расслабьтесь, сбросте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Вы почувствовали напряжение в груди во время вдоха?

Заметили расслабление после выдоха? Запомните эти ощущения.

**Упражнение «Дыши и думай красиво»**

«Когда ты волнуешься, попробуй красиво и спокойно дышать. Закрой глаза, глубоко вдохни:

мысленно

скажи: «Я – лев» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – птица» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – камень» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я – цветок» – выдохни, вдохни;

скажи: «Я спокоен» – выдохни.

Ты действительно успокоишься».

2. Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь.

**5). Превращение страха**

Упражнение “Рисуем страх”

*(Звучит легкая музыка)*

*Педагог:* А теперь, ребята, возьмите УЖАСНО белый лист бумаги, Возьмем Красочку и нарисуем ЖУТКОЕ пятно, Согнем лит пополам и придержим , разворачиваем Получилась клякас. СМЕЛО приступайте рисовать свой страх. Вы рисуйте свой cтpax, а я буду читать вам стихотворение:

***Вот как мы взялись за дело,  
Страх берет, а в комнате  
Уж совсем, совсем стемнело.  
Я рисую, я держусь  
Из последней мочи.  
Свет зажег бы, да боюсь  
Чудовище прискочит!***

Расскажите, ребята, о своих страхах, кто что нарисовал? *(Дети комментируют рисунки).*

Упражнение: “Превращалки”

*Педагог:* А я знаю верный способ избавления от страха: “страшилку” превратить в “смешинку”. Прямо скажем, ваши чудовища – пренеприятные особы. Но их злодейское достоинство снижают бородавки или смешные шляпы и башмаки с помпонами. Подрисуйте своим страшилам то, в чем они смешно будут смотреться. *(Дети рисуют.)* А теперь посмотрите на свои рисунки и скажите, стоит ли их бояться, смешных, неуклюжих, оборванных? Если так дальше пойдет, если у всех великанов, людоедов, Бармалеев бородавки на носу считать, то совсем, пожалуй, страх потеряешь!

Упражнение: “Жалелки”

*Педагог:* Ребята, я знаю, что вы добрые и всякого злыдня, страшилу, задиру сможете пожалеть. Ведь им тоже, наверняка, хочется, чтобы их любили и жалели.Давайтe утешим, успокоим свои страхи. *(Дети вслух называют страхи добрыми словами, предлагают им свою дружбу.)*

Упр. « Цветные стеклышки»

Ведущий. Представьте себе, что каждый из нас — цветное стеклышко. Представили? Какого вы цвета, какой формы? Чья-то гигантская рука (наверное, какого-то великана) собрала все стеклышки и зажала их в ладони. Стеклышки оказались близко-близко друг к другу...

Ведущий просит детей собраться в тесную кучку.

А затем великан рассыпал нас по ровной поверхности, но ни одно стеклышко не попало в круг!

Дети разбегаются и застывают. Ведущий следит за тем, чтобы все стояли неподвижно.

А теперь великанская рука берет цветные стеклышки по одному и перекладывает их в гигантский калейдоскоп. Видите круг? Это и есть наш калейдоскоп. Стеклышко, имя которого я буду называть, перемещается в калейдоскоп и там застывает

Ведущий называет имена детей по очереди. После того как все дети и педагог перешли, в круг разминка продолжается.

И завертелся гигантский калейдоскоп в руках великана! Раз — и стеклышки объединились в пары!

Ведущий просит детей разбиться попарно и застыть.

Два и стеклышки снова распались по одному и застыли!

Далее ведущий просит участников объединяться то в тройки, то в четверки, каждый раз обязательно застывая на месте.

А сейчас я прошу вас закрыть глаза и не подглядывать. Наш великан повернул калейдоскоп еще раз и увидел удивительный узор: все его стеклышки выстроились в ровный-ровный круг! Сейчас с закрытыми глазами, касаясь друг друга, постарайтесь встать в круг... Не подсматривайте, такие интересно! Как вы думаете, круг уже получился? Итак, стеклышки застыли... и открыли глаза. Посмотрите: получился ли у нас круг?

**6. Ситуации** Давайте проверим, как вы научились справляться со страхами. Вы сейчас получите карточку с ситуацией, прочитав ее вы ответите, как бы вы поступили в данной ситуации.

|  |
| --- |
| **Ты забыл записать домашнее задание и не выучил урок, тебя вызвали к доске.**  **В соседнем доме ты случайно заметил, что из окна идет дым.**  **Ты идешь по улице и видишь, что компания хулиганов пристает к твоей однокласснице.**  **Ты потерялся в незнакомом городе.**  **Ты боишься собак, и вечером после тренировки, идешь домой мимо двора, где обнаруживаешь стаю бродячих собак.**  **Днем ты смотрел страшный фильм, и ночью не можешь спокойно уснуть.** |

**7. Рефлексия**

О чем мы говорили? Что вам понравилось? Что запомнилось .Сейчас возьмите цветочки с улыбкой если вам понравилось. А если было скучно то возьмите грустный цветок. У нас получилась поляна настроения.