**Занятие внеурочной деятельности**

**«Сказкотерапия с элементами психологического тренинга»**

**( спортивно-оздоровительное направление)- 1 класс**

**Учитель**: Гурьянова Светлана Александровна (педагог-психолог)

**Тема занятия:** «Страх. Как его преодолеть, используя сказки и игры»

**Дата:** 11.02.2015г.

**Тип занятия:** тренинг с элементами игры

**Цель:** показать причины возникновения страха, помочь детям изменить отношение к нему; открыть способы его преодоления.

**Задачи:**

* Снятие психоэмоционального напряжения, чувства тревожности, страха;
* Развитие уверенности себе, памяти, внимания, саморегуляции.
* Обучение способам выражения эмоций.
* Показать способы преодоления чувства тревоги и страха.

**Оборудование:** интерактивная доска, презентация, меди проигрыватель, раздаточный материал, мячик.

**Ход занятия:**

Здравствуйте, ребята! Мне очень приятно всех вас видеть. Сегодня у нас необычное занятие. Мы сегодня отправимся в сказочную страну Эмоций, будем много путешествовать, фантазировать, узнаем много новых сказочных историй, головоломок и задач. И в этом нам поможет Буратино.

А давайте поприветствуем друг друга улыбкой. Нужно повернуться к своему соседу справа и подарить ему улыбку. Молодцы! А теперь отправляемся в путь.

**Слайд 1.**

Где – то далеко – далеко есть волшебная страна, которой правит королева Эмоция. Придворными у нее были Чувства. Жителям этой волшебной страны жилось очень хорошо, ведь Чувства всегда им приходили на помощь в трудных ситуациях.

**Слайд 2.**

Но однажды случилось несчастье: в волшебную страну прилетел злой волшебник Безлик и заколдовал всех слуг. Он украл у них их замечательные и такие разные лица, и все Чувства стали совершенно одинаковыми и абсолютно беспомощными. Долго королева Эмоция искала, как можно помочь горю, пока однажды не прочитала в Волшебной книге, что расколдовать ее придворных могут лишь обыкновенные дети, которые согласятся отправится в ее волшебную страну и пройти все испытания, который приготовил злой волшебник Безлик.

Ребята, а вы вместе с Буратино отправитесь в волшебную страну, чтобы помочь королеве ?

А попасть нам в волшебную страну мы сможем лишь выполнив следующее задание.

**Слайд 2.**

**Разминка.**

* Угадайте, что за шапка:

Меха целая охапка

Шапка бегает в бору,

У стволов грызет кору (заяц)-лиса, волк.

* Эта маленькая крошка

Рада даже хлебной крошке,

Потому что дотемна

В норке прячется она (мышь)- кошка

* Закружилась звездочка

В воздухе немножко,

Села и растаила

На моей ладошке (снежинка)- солнца, тепла

* Ну-ка, кто из вас ответит

Не огонь, а больно жжет,

Не фонарь, а ярко светит,

И не пекарь, а печет. (солнце)- тучку.

* Пишет он, когда диктуют,

Он и чертит, и рисует.

А сегодня вечерком

Он раскрасит мне альбом (карандаш)- ластик

Понравилось ли вам отгадывать загадки.

*Ответы детей.*

А сейчас, давайте покажем какое у вас настроение. Поднимите смайлик, указывающий на вашу эмоцию.

Вот мы и попали в волшебную страну Эмоций.

Посмотрите, какое задание нам нужно выполнить, чтобы помочь королеве Эмоции.

**На доске слайд 3 , на котором сказочные герои.**

***Задание***: детям нужно в течении 15 секунд смотреть на доску и запоминать сказочных героев.

На парте раздаточный материал (лист 1) со сказочными героями. Дети ставят красным карандашом плюс около тех героев, которые они запомнили.

***Обсуждение***: Каких героев вы нашли?

На какие группы мы разделим героев6 добрые, злые.

Какие чувства вызывают у нас злые герои?

**Ответы детей**. Они вызывают страх, ужас.

*Вот мы и узнали тему нашего занятия сегодня. Это чувство- страх.*

А какие бывают страхи, давайте выясним, узнаем. В этом нам помогут сказки, рассказы, где живут герои ,у которых тоже возникает чувство страха.

**Слайд 4.- музыка.**

Я сейчас вам прочитаю фрагменты рассказов разных авторов, а вы внимательно слушайте меня.

*С .Маршак. «Чего боялся Петя?»*

**Маршак С. "Чего боялся Петя?"  
Темноты боится Петя.  
Петя маме говорит:  
- Можно мама спать при свете?  
Пусть всю ночь огонь горит.  
Отвечает мама: - Нет! -  
Щелк - и выключила свет...**

*Н. Носов «Тук-тук-тук».*

**Мы втроем - я, Мишка и Костя - приехали в пионерлагерь на день раньше всего отряда. У нас было задание: украсить помещение к приезду ребят... Марья Максимовна, лагерный сторож, сказала, чтобы мы шли ночевать к ней, но мы не захотели. Мишка сказал, что мы ничего не боимся и будем ночевать одни в доме. Марья Максимовна ушла, а мы поставили во дворе самовар, сели на крыльцо и отдыхали... Самовар вскипел. Мы перенесли его в комнату, зажгли лампу и сели пить чай... После чая Мишка запер на крючок дверь и еще веревкой ручку привязал.  
- Чтоб не забрались разбойники, - говорит.  
- Не бойся, - говорим мы, - никто не заберется.  
- Я не боюсь. Так, на всякий случай. И ставни надо закрыть.  
Мы посмеялись над ним, но ставни все-таки закрыли, на всякий случай, и стали укладываться спать.**

***Обсуждение:*** ответы детей.

*Чего боялся Петя? – темноты, разных несуществующих образов «страшилок»*

*Чего боялся Мишка? –разбойников.*

Высказывания детей записываем на лист бумаги.

Каждый испытывает страх, что-нибудь или кого-нибудь боиться. В этом нет ничего особенного. Попробуем в этом убедиться . Посмотрите какие эмоции испытывают дети.

**Слайд 5. Включаем прожектор на панели и высвечиваем каждую эмоцию.**

Рассматриваем эмоции и называем их. Не только дети, взрослые испытывают разные эмоции, но и эмоции. Посмотрите!!!

**На доске слайд 6. Физминутка «Мультик».**

***Задание:*** фрагменты из разных мультфильмов спрятались в домики (на доске), может мы попробуем узнать кто там спрятался. По очереди выходим и открываем домик, называем мультфильм, героя и чего боится.

**Мультфильмы:**

1. Котенок по имени Гав
2. Живая шляпа
3. Серая шейка
4. Ничуть ни страшно
5. Ахи-охи
6. Заячья избушка
7. Бегемот, который боялся прививок
8. Храбрый заяц
9. Крошка Енот.

**Обсуждение:** мы сейчас с вами увидели, что страх бывает разный.

*Бывает вредным, надоедливым.*

*Полезным, этот страх указывает , что где-то необходимо проявить осторожность. Этот страх защищает человека от опасностей.*

Например, мы никогда не будем играть со спичками, не будем переходить улицу на запрещающий знак светофора, не заговорим с незнакомым человеком, не будем прыгать в глубокую яму и не зайдем в незнакомый водоем.

*Страх бывает фантастическим, воображаемым.*

*Бывает реальным.*

Есть страхи, которые являются продуктом нашего воображения! В темноте, обычные, знакомые вещи, предметы, могут менять форму, размер, окраску, превращаться в страшные и ужасные образы. Когда нам страшно, то глаза видят то, чего нет на самом деле.

А сейчас мы убедимся как работает наше воображение. И вместе с Буратино и Мальвиной отправимся в путь.

**Задание: «Кляксография***». Под музыку.* **Слайд 7.**

У детей на столе готовые заготовки в виде клякс. Задача детей придумать и превратить кляксу в некий образ, какой-либо предмет. Поможет нам жизнерадостный Буратино и Мальвина превратить кляксы в волшебный, сказочный образ**.**

**Слайд 8 .** один ребенок работает на доске.

Готовые рисунки вешаем на доску.

**Задание : «Контур человека».**

Все мы чего-то боимся. Когда страшно, что с нами происходит? Вспомните свои ощущения. Посмотрите, где прячется ваш страх. У каждого он скрывается в разных частях тела*. Каждый выходит и ставит точку на слайде.*

А для того чтобы нам это сделать быстрее воспользуемся контуром человеческого *тела (на столе у каждого).* На этом контуре отметим точкой свой страх. И назовем характерные для этого чувства выражения.

* У страха глаза велики
* Волосы встают дыбом
* Побежали мурашки по всему телу
* Сердце замерло
* Задрожали руки, ноги
* Сердце в пятки ушло
* Стали влажными ладошки
* Встал как вкопанный.

**Что такое страх?**

**Страх** – реакция человека на угрозу, которая сковывает движения, волю человека, лишает сил, делает беспомощным.

**А у вас есть страх?**

Ответы детей.

Мы сейчас спрячем страх в волшебный чемоданчик. Его охраняет добрый волшебник, он не выпустит его больше оттуда.

**Слайд 9.** Прячем страхи и называем их.

**Физкультминутка.**

**Мы устали. Засиделись**

**Нам размяться захотелось (одна рука вверх, другая вниз, рывками менять руки)**

**То на стену посмотрели**

**То в окошко поглядели (корпусом)**

**Вправо, влево поворот**

**А потом наоборот (повороты корпусом)**

**Приседания начинаем**

**Ноги до конца сгибаем**

**Вверх и вниз, вверх и вниз**

**Приседать не торопись (приседания)**

**И в последний раз присели  
А теперь на место сели (дети садятся)**

**Задание: а давайте мы нарисуем своей страх. Слайд 10 фон**

**Обсуждение**: Дети рисуют, затем показывают что у них вышло. Рассказывают о своем страхе.

А как же победить страх?

Ведь если со страхами не бороться, они растут, а если бороться они уменьшаются.

**Способы и советы в борьбе со страхом.**

**Слайд 11. Советы Артемона.**

**СОВЕТ 1**: Если, например, в темноте вам привиделись "страшилки", то надо сказать себе: "Эти страшные фигуры придумал я сам, поэтому я смогу их и "перепридумать".  
**СОВЕТ 2** дает детский поэт С. Михалков:  
Я откровенно признаюсь,  
Что в темноте я спать боюсь.  
Мне так и хочется вскочить  
И поскорее свет включить,  
Когда вокруг меня темно  
И занавешено окно.  
Я чувства этого боюсь,  
Но силой воли с ним борюсь -  
Я говорю себе: "Лежи!"  
И я лежу, лежу, лежу,  
Глаза закрытыми держу.  
И засыпаю, наконец,  
Ну, разве я не молодец!  
Значит, победить страх можно усилием своей воли, т.е. заставить себя не бояться.  
**СОВЕТ 3:** Один из способов избавиться от страха — пойти к людям, которые тебя любят, - маме и папе. Расскажи им о своих страхах, и ты больше не будешь чувствовать себя одиноким. Но ты можешь подумать: "Я не могу сказать им, что боюсь. Они будут надо мной смеяться". Нет, если они умные и любят тебя. Будь уверен, и выбери того, кто любит тебя.  
**СОВЕТ 4**: храбрость.

***Сказочный урок:***- не поддаваться чувству страха, а попробовать найти способы самозащиты;  
- набраться смелости и преодолеть свой страх самостоятельно, чтобы навсегда перестать испытывать это чувство.

Преодоление собственных страхов – это проблема, с которой каждый должен справиться сам.

**Способы преодоления страха.**

**Слайд 12. Фон – музыка.**

**Возьмите листочки , на которых нарисован ваш страх, положите перед собой.**

Сей час я расскажу как можно справиться со страхом и боязнью разного рода существ. Есть несколько способов, послушайте какие .

* Зачеркнуть свой страх
* Посадить в клетку
* Сделать его добрым
* Разорвать и выбросить в мусорное ведро.

**Задание:** возьмите рисунок с вашим страхом. Посадите его в клетку. А теперь разорвем его на мелкие кусочки и выбросим в ведро.

**Теперь твой страх тебе не страшен. Слайд 13 - фон.**

**Какие вы молодцы!**

**Игра «Смелый».**

**А чтобы вернуться домой** мы по кругу будем передавать мячик и говорим слова. «НЕ нужно бояться…..», а дальше каждый из нас называет любой страх. Итак начинаем.

Первым говорит учитель и передает мячик дальше, обязательно сказать должен каждый ребенок.

Спасибо! Вот мы и вернулись домой.