**Омельчук О.В. учитель начальных классов**

**Занятие из курса внеурочной деятельности «В мире эмоций»**

**Тема: «Страх. Помогает или вредит мне?»**

**Цель:** Формировать у детей понимание важной роли эмоции «страх».

**Задачи:**

1. Познакомить детей  с эмоцией страха;

2. Развивать и формировать у детей умение узнавать эмоцию страха по внешним проявлениям, справляться с чувством страха;

3. Формировать у детей 4К-компетенции;

4. Повышать у детей уверенность в себе.

**Ход урока**

*Звучит спокойная музыка*

Ритуал приветствия**, упражнение «Золотой ключик».**

- Здравствуйте ребята! Я попрошу вас закрыть глаза и положить правую руку на область своего сердца (педагог выполняет те же действия, что и дети). Как оно бьется спокойно или тревожно и очень быстро? Когда на душе спокойно оно бьется четко и ритмично, а года происходят волнительные, опасные для жизни события – бьется часто. Вы способны помочь своему сердцу, своим дыханием. Вдыхая, можно почувствовать, что дверка вашего сердца открывается и впускает энергию здоровья и силы, а когда человек выдыхаете, он освобождает свое сердце от печалей и тревог. А теперь попробуйте подышать. Откройте глаза. Скажите, как вы сейчас себя чувствуете?

*На экране (доске) разные эмоции.*

- Какие эмоции вы видите?

*Дети называют эмоции, которые изображены на картинках.*

- Какая эмоция – это эмоция страха?

- Когда ее можно почувствовать?

- Ребята, сегодня мне хочется поговорить с вами о страхах. Это чувство испытывал каждый и оно одно из первых, которое появляется у человека как только он рождается.

Страх – важная и полезная эмоция.

-Как вы понимаете, что такое страх? Покажите мне эту эмоцию.

Когда-то очень давно, когда люди жили в пещерах и вокруг бегали саблезубые тигры, страх помог выжить.

Когда человек чувствует страх, он становится очень внимательным, подозрительным. Реагирует на каждый шорох. А вдруг кто-то выпрыгнет из-за кустов?! В случае опасности страх даёт силу быстро-быстро убежать, спрятаться или замереть, чтобы оказаться незамеченным.

Вспомни, когда ты последний раз чувствовал страх. В этот момент хочется сжаться, как будто занять меньше места. Или вовсе убежать. Сердце начинает биться быстрее, дыхание становится поверхностным.

Работа с текстом: "Мне **страшно**!".

Сегодня темные **страшные** мысли захватили ослика Иа, как никогда.

И тогда его друг Кристофер подошел к нему и сказал:

- Иа, ты мой друг и самый необыкновенный ослик, которого я только знаю. Ты уже многое знаешь и умеешь, и ты прекрасно понимаешь, какие мысли завладели сейчас тобой. Ты решил жалеть себя и бояться, это значит — оставаться со своими темными мыслями. Но я сделал другой выбор и не хочу иметь дело с темными мыслями. Если ты передумаешь и захочешь изменить свои мысли, — ты знаешь, как это сделать. Тогда приходи, я буду очень рад.

С этими словами Кристофер встал и зашагал туда, где шел праздник и было весело.

"Так, - подумал ослик,- если темные мысли заставляют меня говорить, что мне **страшно**, то буду это говорить столько, сколько смогу". И он [начал повторять](https://www.maam.ru/obrazovanie/nachalnaja-shkola):

- Мне **страшно**! Мне **страшно**! Мне **страшно**! Мне **страшно**! Мне **страшно**! Мне **страшно**!

Он повторил эти слова только семь раз, а решил произнести их сто раз. Как это еще долго! Ослик попытался говорить быстрее:

- Мне **страшно**! Мне **страшно**! Мне **страшно**! Мне **страшно**! - Ему уже приходилось заставлять себя.

"Ох! Это же становится смешным! Зачем я здесь сижу и жалею себя, когда все веселятся, и я мог бы быть с ними", — подумал ослик, вскочил и прокричал:

- Я больше не хочу бояться! Мне надоело жалеть себя, и это просто глупо! Почему я сижу здесь, когда вокруг столько приятного и интересного!

*Обсуждение*

- Какой выбор сделал ослик?

- Часто ли вы жалеете себя, когда чего-нибудь боитесь?

Сегодня я вам предлагаю начать учится управлять своими страхами. Для этого мы с вами будем говорить о своих страхах, выполнять разные задания, находить, анализировать и расселять страхи по домикам.

В домике КРАСНОГО ЦВЕТА мы поселим «НЕСТРАШНЫЕ» страхи, с которыми мы можем бороться, а в домике ЧЕРНОГО ЦВЕТА будут жить «СТРАШНЫЕ» страхи, которые мешают нам, и мы хотим от них избавиться.

(После выполнения задания детям предлагается закрыть черный дом на ключ (раскрасить его).

Страх делает тебя внимательнее и осмотрительнее. Это полезно. Однако иногда он может мешать, ограничивать твои способности и желания.

Этого чувства стыдиться не нужно, оно есть у всех.

Каждое чувство оставляет свой след на лице человека. Давайте посмотрим, какая из масок, является маской страха.

-Предлагаю примерить эту маску и сказать, чего вы боялись в последнее время. Дети называют свои страхи, находят подходящую картинку к своему страху (если такого страха нет – пишут на листочке от руки) и распределяют его в соответствующий домик.

- Но намного приятнее быть радостным и счастливыми, примерьте маску «радость» и вспомните, чему вы радовались в последнее время. Я хочу, чтобы вы как можно чаще находились в этом состоянии.

- Как вы считаете, а испытывать чувство страха это хорошо или плохо?

Ребята, давайте попробуем вместе с вами перечислить, чего боятся дети. Темноты, прививок, остаться дома одному. Если я что-то забыла, продолжи ты. (Дети по очереди дополняют *«список»* **страхов**).

***Упражнение «Нарисовать и рассказать»***

*(Звучит легкая музыка)*

А теперь, ребята, возьмите УЖАСНО белый лист бумаги, ЖУТКО много цветных карандашей, и 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!

Когда рисунки выполнены, педагог говорит, что один из лучших способов управления страхом – это рассказать о нем кому-то, тогда человек больше не будет один на один со своим страхом.

Расскажите, ребята, о своих **страхах**, кто что нарисовал? *(Дети комментируют рисунки, прикрепляя их в домик «Чего я уже не боюсь»)*.

**Упражнение «Портрет смелого человека»**

*Прежде всего, отметим, что тревожные дети излишне склонны к постоянному оцениванию себя и самокритике. Кроме того, в их воображении обычно имеется образ смелого человека – некого эталона, который ничего не боится. Поэтому задача этой игры – не помочь ребенку осознать свои недостатки, а, скорее, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.*

- Представьте себе смелого человека.

- Как он выглядит?

- Как ходит?

- Как общается с другими людьми?

- Как поступает в сложных ситуациях?

Когда картинка возникнет в фантазии, дети отражают ее на листе бумаги. Обсуждают полученный рисунок.

- Дайте имя нарисованному смелому человеку.

- Бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи?

*Скорее всего, получим отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю.*

*Задаются наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек – это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: «А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита – живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным.*

- Может ли он в эти минуты быть таким же смелым?

- Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?» и т.п.

*То есть задача в данной игре – максимально «очеловечить» образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т.д.*

*Когда образ стал реальнее можно задать вопрос:*

- «А чем ты схож с этим смелым человеком?»

*Примечание. Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек)*.

***Вывод:***

Чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только ... Надо еще и добиваться этого добрыми делами, усилиями и тренировкой.

Но когда ты понимаешь, что тебе страшно, скажи себе: «Я чувствую страх» или «Я чувствую тревогу».

Чтобы страх не поглотил тебя, не вырос до больших размеров, можно научиться его останавливать.

Когда ты обратишь внимание на эту эмоцию, она поймет, что её услышали, и начнёт отступать.

