ЧАС ПСИХОЛОГИИ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

**«ДАЖЕ ВЗРОСЛЫЕ**

**ЧЕГО-НИБУДЬ БОЯТСЯ»**

**ЦЕЛИ: научить детей выражать эмоциональное состояние, дать опыт переживания негативной ситуации; помочь детям уметь рассказывать о своих чувствах, понизить уровень страха и(или) избавить ребёнка от страха вообще.**

**ОБОРУДОВАНИЕ: листочки, карандаши.**

1. Педагог-психолог: дорогие ребята, я рада встрече с вами. Сейчас мы поиграем в игру «Настроение». У кого хорошее настроение - поднимите большой палец вверх. У кого настроение не очень хорошее – большой палец поверните в сторону, а у кого настроение плохое – опустите палец вниз.

/Если есть ребята с плохим настроением, то педагог-психолог подбадривает их и пытается приподнять настроение/

1. **Вступительное слово педагога-психолога:**

**- все люди чего-нибудь побаиваются. В мире живой природы всё устроено мудро. Чувство страха не случайно присуще всем. Его можно сравнить с оберегом. Для чего он оберегает? Для того чтобы жизнь продолжалась с минимальными потерями.**

**Люди боятся всего – болезней, войны, мороза, жары, голода, воды, огня, темноты, мышей, сосульки над головой…**

**- Ребята, послушайте историю про девочку Галю.**

/Звучит история про девочку Галю./

Затем эта история проигрывается малышами. Они получают опыт безопасного проживания этой эмоции в игровой форме. Ещё и приобретают опыт отреагирования страха.

Можно и испугаться, но ведь есть тот, кто поможет справиться со страхом. Например, бабушка, которая тебя успокоит и объяснит причину твоего страха, и тогда страху придёт конец.

1. **Арт-терапия. Рисуем страхи.**

**Педагог-психолог:** ребята, я тоже чего-то боюсь. Например, очень боюсь собак. Но я знаю, что есть порядочные хозяева, которые своих собак на улицу не выпустят. Или же если на улице гуляет собака, то я знаю, что у меня есть дом, куда я могу прийти и спрятаться от злой собаки. Или же рядом могут оказаться смелые люди, которые прогонят собаку.

Я думаю, что у каждого из вас тоже есть свои страхи. Я прошу вас нарисовать на листочках свой страх и рядом то, что может вас выручить, помочь, прийти на помощь; то, что помогает вам справиться со страхом.

**/Дети рисуют страхи, затем то, что может им помочь справиться с ними./**

Дети сосредотачиваются на собственных переживаниях и отображают это на рисунке. Пока дети рисуют, педагог-психолог не подходит к ним и не вмешивается в ход их работы.

**Когда рисунки завершены, все дети выставляют свои рисунки на** **обозрение.**

1. **Оформляется выставка «Наш вернисаж».**
2. **ОБСУЖДЕНИЕ**

По очереди ребята рассказывают, кто чего боится и что им помогает справиться с этим.

Если ребёнок нарисовал лишь свой страх, а вторая часть – его преодоление - отсутствует, тогда все вместе придумывают «спасение», и ребёнок дорисовывает недостающую часть рисунка, выбрав подходящий для себя вариант.

1. **РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

Если рисунок является поводом для встречи с родителями, то необходима индивидуальная консультация конкретных родителей. Можно подготовить выступление на родительском собрании на данную тему.

Родителям рекомендуется пересмотреть репертуар фильмов, которые смотрит ребёнок, избавиться от агрессивных игрушек и игр, не обсуждать в присутствии детей темы жестокости, насилия, словом, избегать всего того, что может заражать страхами детей.

**С П Р А В К А**

**по результатам методики, проведённой в начальной школе в январе 2013 года, по выявлению страхов у детей.**

В январе 2013 года в 1-4-х классах проведена методика по выявлению страхов у обучающихся начальной школы и их коррекции.

Данное занятие имело цели: выявить страхи у детей, понизить их уровень или избавить ребёнка от страха, научить детей выражать эмоциональное состояние, дать опыт переживания негативной ситуации, помочь детям уметь рассказывать о своих чувствах.

Вначале занятия педагог-психолог рассказала детям о том, что в мире живой природы всё устроено мудро. И чувство страха не случайно присуще нам. Его можно сравнить с оберегом. Для того, чтобы жизнь продолжалась с минимальными потерями. Взрослые тоже часто чего-то боятся: болезней, войны, мороза, огня, воды и т.д. И поэтому бывают осторожны, бережливы к себе и своему здоровью.

Далее ребята получили задание: нарисовать на листочках свои страхи. В конце занятия учащиеся 1 и 2 классов спрятали свои страхи в тёмную коробку, проговорив, что они навсегда от страхов избавляются.

Учащиеся 3 и 4 классов рисовали на одной части листочка страхи, а на второй части – своё спасение. Затем выложили свои рисунки на специальный стеллаж. Каждый по очереди подходил и, держа в руках рисунок, рассказывал всему классу, чего он больше всего боится и в чём (в ком) он может найти свой спасение. Кто может помочь ему избавиться от страха и т.д.

Учащиеся 4 класса работали активно. Рисунки подготовили за короткий промежуток времени. Затем рассказали о своих страхах и о том, кто может спасти, прийти на помощь, помочь. Михайлевич Аня рассказывала о своём страхе со слезами на глазах, но когда комментировала вторую часть рисунка, девочка успокоилась и договорила до конца свою мысль. Остальные ребята были спокойны, сконцентрированы и даже улыбались, рассказывая о страхах. Ребята нарисовали собак, змей, высоту, покойников. А спасением для них могут быть родители, сильный дядя и т.д. Педагогом-психологом было отмечено, что, навсегда избавившись от страхов, мы оставляем себе осторожность, внимательность, бережливость к своему здоровью и жизни.

По итогам проведённой методики можно сделать следующие выводы: учащиеся 3 класса имеют страхи, с которыми необходимо работать, чтобы данное чувство не стало болезненным и не причинило вреда здоровью ребёнка. Продолжать работу по коррекции страхов индивидуально с ученицей 3 класса Помогайбо Анастасией. Выступить по результатам методики на родительском собрании. Родителям рекомендовать пересмотреть репертуар фильмов, которые смотрит ребёнок, избавиться от агрессивных игрушек и игр, не обсуждать в присутствии детей темы жестокости, словом, избегать всего того, что может заражать страхами детей.