**Технологическая карта психологического занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Педагог-психолог высшей категории Броник Маргарита Васильевна, МБДОУ города Иркутска детский сад № 147 |
| Тема занятия | Страх. Как справиться с беспокойством и страхом. |
| Место проведения | Музыкальный зал |
| Возраст | Старшая группа |
| Культурная практика | Познавательно-игровая деятельность |
| Культурно-смысловой контекст | Проигрывание ситуаций, которые помогут детям осознать, что с чувством беспокойства и страха можно справиться. |
| Цель: | Овладение способами рационального поведения в процессе рефлексивно-дидактической игры. |
| Задачи:  Обучающие:  Развивающие:  Воспитательные: | Обогащать знания детей об эмоциональных состояниях, возникающих в трудных жизненных ситуациях.  Обучать простым способам снятия эмоционального напряжения.  Закреплять умение понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать свое.  Развивать познавательный интерес.  Развивать личностные качества детей: уверенность в себе, саморегуляцию.  Коррекция эмоциональной сферы.  Воспитывать социально-приемлемое поведение.  Воспитывать чувство эмпатии. |
| Оборудование: | Листы бумаги А4, цветные карандаши на каждого ребёнка; макет лица человека и бумажные заготовки (глаза, брови, рот ) по количеству детей, мультимедийный проектор, аудио запись трека «В пещере горного короля» (Григ), ноутбук. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность педагога, приемы работы | Деятельность обучающихся | Планируемые результаты |
| 1.Введение в ситуацию  2 мин. | Педагог предлагает рассмотреть картинки с изображением ситуаций, в которых возникает страх и беспокойство (посещение врача, встреча с собакой, гроза, кого боятся животные и т.д.)  Беседа: Что объединяет эти картинки? Какие чувства изображены на картинках? Все ли живые существа испытывают эти чувства? Когда эти чувства испытывает человек?  Психолог уточняет и помогает сделать вывод, что в определенных ситуациях все живые существа проявляют чувство беспокойства и страха. | Дети рассматривают картинки, отвечают на вопросы, рассуждают, делают выводы. | Активизация мыслительной деятельности,  развитие познавательного интереса |
| 2.Актуализация знаний и умений.  5 минут | Психолог предлагает подумать, что происходит с человеком, когда он боится, почему люди говорят «У страха глаза велики», демонстрирует картинку с изображением эмоции «Страх».  Дидактическое упражнение: «Человек, который боится». Психолог раздает каждому ребенку макет лица человека, вырезанный из бумаги и заготовки, для создания выражения лица человека.  По окончанию выполнения задания, предлагает сравнить свои макеты с изображением на картинке.  А затем психолог читает стихотворение Ал. Кушнер «Что в углу?»:  Что виднеется в углу  С черной тенью на полу,  Непонятное, немое,  Не пойму я сам какое,  Человек или предмет?  Ах, скорей включите свет!  Вдруг оно сейчас подскочит,  Утащить меня захочет?  Вдруг издав ужасный стон,  Побежит за мной вдогон?  Схватит? Стащит одеяло?  Свет зажгли –мне стыдно стало,  Я ошибся. Виноват.  Это – дедушкин халат!  Этюд «Мальчик в темной комнате».  Беседа: Чего испугался мальчик? Чувство страха, мешало или помогало мальчику? Чувство беспокойства и страха полезные или бесполезные и человеку только мешают?  В процессе беседы психолог помогает детям сделать вывод, что в разных ситуациях эти чувства могут быть как полезными, так и бесполезными. | Дети рассматривают картинку с изображением эмоции, описывают её.  С помощью макета и бумажных заготовок (глаза, брови, рот) дети создают на своих шаблонах характерные черты лица человека, который боится.  Дети внимательно слушают стихотворение, а  затем вместе с психологом изображают мальчика, который боится.  *Выразительные движения:* Голова откинута назад и втянута в плечи.  *Мимика:* Брови приподняты вверх, глаза широко раскрыты, рот восклицает.  Дети участвуют в беседе, высказывают собственные предположения, делают выводы. | Формирование способности понимать свое эмоциональное состояние и других людей  Снятие мышечных зажимов  Понимание, что в обыденной жизни беспокойство и страх мешает человеку |
| 3. Открытие нового знания, (способа рационального поведения)  3 мин. | Психолог рассказывает, что человек издавна пытался справиться с чувством страха. Предлагает вспомнить народные мудрости: «Волков бояться в лес не ходить», «Не так страшен чёрт, как его малюют», «Глаза боятся, руки делают» и т.д.  Вопросы к детям: А как мальчик в стихотворении победил свой страх? Как еще можно справиться с чувством страха и беспокойства? Как вы справляетесь с беспокойством?  Во время беседы психолог показывает картинки подсказки (дети смеются, рассказывают взрослым, играют с игрушками чудовищами и т.д.). | Дети проявляют интерес,  рассматривают, картинки на слайдах, отвечают на вопросы, делают выводы.  Рассказывают ситуации из своего жизненного опыта. | Обогащение опыта детей способами рационального поведения |
| 4. Включение нового знания (способов рационального, конструктивного поведения) в систему знаний ребенка.  10 мин. | Психолог предлагает выполнить простые техники для снятия эмоционального напряжения:   1. Упражнения активаторы и блокаторы:   «Отвлекаем страх»: «Зеваки», «Жеваки», «Чих»;  «Пугаем страх»: «Жмурка-таращик», «Оскал», «Змей шипучий», «Рык»;   1. Упражнение на снятие напряжения: «Сильный –слабый»; 2. Техника успокоительного дыхания: «Переводим дух или вздох облегчения»; 3. Упражнение -визуализация «Коробка переживаний».   После выполнения упражнений психолог вносит коробку и объясняет, что в этой коробки живут «Страх» и «Беспокойство» людей и предлагает дополнить её своими переживаниями, нарисовать их и оставить в коробке у психолога в кабинете. Во время рисования звучит музыка Грига «В пещере горного короля» | Дети выполняют упражнения вместе с психологом: зевают, жуют, чихают, жмурятся, скалят зубы, шипят, рычат и т.д.  После выполнения активных упражнений дети садятся за столы, рисуют свои переживания, когда рисунки закончены, рассказывают, что они изобразили на рисунке, затем рвут свои рисунки на мелкие клочки и кладут в «Коробку переживаний» со словами: «Страх, страх исчезай, от нас в коробку убегай». | Снятие эмоционального напряжения, овладение приемами релаксации |
| 6.Рефлексия  5 мин. | В конце занятия психолог предлагает посмотреть мультфильм «Ничего страшного», 1981 <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6196126990639717399&text=мультфильм+страхи+ахи>  После просмотра психолог беседует с детьми по содержанию мультфильма: Что произошло с мальчиками? Кого они встретили на своем пути? Как справлялись с беспокойством и страхом?  Подводит к выводу, что человек может управлять своими чувствами в любых ситуациях. | Дети смотрят мультипликационный фильм, отвечают на вопросы, высказываются, рассуждают, делают выводы. | Осознание, что  дети могут справляться с чувством беспокойства страха самостоятельно |