**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 ситуацию2 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 углуС 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, азатем 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 людейСнятие мышечных зажимовПонимание, 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.Рефлексия5 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  |