**Занятие по внеурочной деятельности**

**Цель:** Распознавание эмоции «страх»

**Задачи:** формирование умения распознавания эмоции «страх»

**Ход занятия** (описание навыка жизненной компетенции)

**Алгоритм**

**Для развития** **умения распознавания эмоции «страх»:**

Работаем с зеркалом и картинкой, изображающей эмоцию «страх». Можно преувеличивать эмоции.

1. Акцентируем внимание ребенка на изображении и картинке: «Это – страх»

2. Просим повторить эмоцию на лице, обращая внимание на изображение ребенка в зеркале.

3.Обращаем внимание ребенка на лицо родителя или педагога, который изображает эмоцию страха.

4. Спрашиваем ребенка, глядя в зеркало: «Что он чувствует?»

5. Проговариваем, что когда человеку страшно, он боится: «Мне страшно, я боюсь».

5. Обращаемся к ребенку: «Покажи, как ты боишься».

6.Показываем фотографии детей, испытывающих печаль, задаем вопрос: «Что они чувствуют?»

7.Показываем сюжетные картинки или фотографии с людьми, испытывающими страх. Опрашиваем ребенка о чувствах людей.

7. Подкрепляем навык поощрением

**При формировании умения распознавания «страха»:**

Чаще играйте со своим ребенком в такие игры, как прятки, догонялки, жмурки. Они помогут преодолеть основные детские страхи – темноты и неожиданных прикосновений. В игре страх переживается легко и весело.

Читайте сказки, показывайте мультфильмы, где герои преодолев боязнь становятся смелыми и храбрыми («Крошка Енот», «Храбрый заяц»).

Разыграйте сцену, где любимая игрушка боится того же, что и ребенок. И вместе придумайте, как помочь другу.

Если ребенок боится обычных вещей (шума лифта, самолета, резких звуков), просто объясните, как это работает и откуда берется этот звук.

Уделяйте своему ребенку больше внимания: чаще сажайте на колени, берите за руку. Говорите, как Вы Его любите.

Никогда не высмеивайте его страхи. Лучше расскажите, чего вы боялись в детстве и как справились с этой проблемой.

Нарисуйте страх. Пусть ребенок расскажет, как выглядит его страх и нарисует его. Затем, дорисуете этому чудовищу, что ни будь смешное, бантики, на пример.

Смешное уже не может быть страшным. Или же другой вариант: посадите чудовище в клетку.

Предложите ребенку избавится от страха, пусть он порвет рисунок.

Проведя эти не сложные действия, вы поможете своему ребенку избавится от тревожащих его мыслей, и воспитать в нем решительность и уверенность в себе.

Охи, ахи, охи, ахи,  
В темноте гуляют страхи.  
Аж испарина на лбу:  
Ночью страх влетел в трубу!  
Страх второй застрял в окне,  
А один сидит во мне.  
Он сковал мне ноги, руки,  
От меня сбежали звуки,  
Онемел язык во рту…  
Ненавижу темноту!  
Я включила в доме свет,  
- Где вы страхи?  
- Страхов нет!  
Что страшней всего на свете?  
То, что выдумали дети!