

**Министерство образования и науки Самарской области**  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального  
образования Самарской области

**Конспект открытого занятия**  
**«Мои эмоции. Страх и тревога»**

**Разработчик:**

*Соколова Екатерина Сергеевна,*  
педагог-психолог  
ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

2025 год

**Цель:**

- развивать способность, оценивать настроение и состояние человека по внешним признакам;
- снижение уровня тревожности у обучающихся.

**Задачи:**

1. Раскрыть понятия эмоции, тревожности и страха.
2. Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
3. Учить детей ориентироваться в своих чувствах и эмоциях, и выражать их в вербальной форме.
4. Обучить навыкам саморегуляции.

**Адресат:** учащиеся 4 классов (возраст 9-11 лет)

**Использованы следующие технологии:** арт-терапия, информационно-коммуникативные технологии, игровая терапия.

**Необходимые материалы для обучающихся:** листы формата А – 4 по числу участников, карандаши, фломастеры, листы ватмана, клей, краски, кисточки, стаканчики для воды, вода, листы формата А5 (для обратной связи).

**Формы работы с аудиторией:**

- Групповая
- Индивидуальная
- Малыми группами

**Время проведения:** 40 минут (в рамках 1 урока)

**Ход занятия**

**Приветствие.**

**Разминка. Вводная часть.**

**Упражнение «Что такое эмоции».**

Проводится обсуждение, что такое эмоции, когда они возникают, для чего они нужны. *Эмоции – это особое психологическое состояние, которое отражается в форме приятных или неприятных переживаний человека.*

Далее обучающимся демонстрируются карточки, изображающие людей с различными выражениями лиц. Участники занятия угадывают, что это за эмоции.

### **Упражнение «Изобрази эмоции».**

Участникам предлагается вспомнить, какие чувства они чаще всего испытывают, нарисовать их красками в виде разноцветных пятен, подписать названия. Можно предложить участникам изобразить с помощью линий и цвета определенные эмоции.

Важно, чтобы рисунки были абстрактными без каких-то конкретных образов, символов-штампов и т.д. Каждая эмоция рисуется в течение 2-3 минут.

После рисования, участники могут показать свои рисунки и рассказать при каких обстоятельствах они испытывали данные эмоции (спрашивать только у желающих, если нет таких, переход к следующему упражнению).

### **Основная часть.**

#### **Упражнение «Моя тревога».**

Инструкции ведущего: «Нарисуйте свою тревогу на листе бумаги. Не обязательно кому-либо показывать результат. После завершения рисунка, с ним можно будет поступить так, как вам хочется: его можно смять, порвать, сжечь или уничтожить другим способом».

#### **Упражнение «Рисуем Маски».**

После того как участники расправились со своими материализованными в рисунках тревожными состояниями, им предлагается следующая инструкция: «Нарисуйте на листе бумаги тревогу в виде маски, используя листок формата А4, карандаши и фломастеры. После завершения рисунка оторвите пальцами лишнюю бумагу – фон рисунка. Ножницами пользоваться нельзя».

Комментарий: *Возможна интерпретация некоторых признаков маски. Информативны размер, изображенная эмоция, наличие таких элементов, как глаза, рот, зубы, уши, рога и др. – такие элементы уже могут быть свидетельством проявления страха и агрессии, а не тревоги.*

#### **Этап спонтанной игры-драматизации.**

Создается ситуация «публичного» проживания тревоги. Для совместного творчества участники объединяются в подгруппы по 3—5 человек. Инструкции ведущего: «Рассмотрите изображения масок. Обменяйтесь впечатлениями. Придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе

ватмана и дорисуйте картину, используя любые материалы. Распределите и отрепетируйте роли в соответствии с придуманным сюжетом. Каждый будет говорить от лица своей маски».

Затем каждая группа выходит на импровизированную сцену. Остальные участники в это время – зрители.

Комментарий: *Получается небольшой спектакль, причем, как бы ни был тревожен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актеров, и у зрителей.*

### **Заключительный этап – подведение итогов, рефлексия, завершение.**

На этапе **подведения итогов** стимулируется процесс аккумуляции полученных в ходе занятия знаний и умений, интеграция их в реальные жизненные ситуации обучающихся.

В процессе групповой **рефлексии** каждый участник описывает собственные впечатления и эмоции. Для помощи ведущий может задавать наводящие вопросы:

- Что ты чувствовал, когда работал один?
- Что ты чувствовал, когда работал с группой?
- Что ты чувствуешь сейчас?
- Как работала группа?
- Кому принадлежит идея сюжета, названия?
- Как можно помочь себе и другим, если вдруг станет тревожно?
- Какого цвета твои чувства, когда ты испытываешь тревогу?
- Какого цвета твои чувства сейчас?

Одновременно обсуждаются индивидуальные рисунки, выполненные на этапе «настройки».

Комментарий: *в завершении такого занятия очень важна рефлексия – она поможет выявить сильные и слабые стороны, как ведущего, так и взаимодействия между участниками группы.*