**МКОУ «ГИМНАЗИЯ №3» ГОРОДА ХАСАВЮРТ 6 КЛАСС**

**УЧИТЕЛЬ ОБЩЕСТВОЗНАНИЯ: БАТАЕВА АЙЗА АБУБАКАРОВНА**

**УРОК № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**§11** Урок обществознания "Будь смелым". 6-й класс

Цели и задачи урока: раскрыть понятие страха, дать определение страха, показать, как страх отображается на теле человека и как влияет на его поведение, выявить наиболее типичные страхи у подростков, научить преодолевать страх.

Форма урока – интегративный урок. Проведен учителем обществознания совместно с педагогом-психологом школы.

Оборудование урока - интерактивное оборудование, программное обеспечение, карточки с заданием, барабан

Межпредметные связи – обществознание, психология

[**Презентация к уроку**](http://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/628445/pril1.pptx)

Учитель обществознания:

На прошлом уроке мы с вами говорили о том, что же такое страх. Давайте вспомним

- Что представляет собой страх? (Страх - это аффективное состояние ожидания человеком какой-либо грозящей ему опасности).Слайд №2.

- Какие измерения имеет страх? (Биологическое, социальное, психологическое, культурное, историческое)

На сегодняшнем уроке вместе с педагогом -психологом школы мы с вами раскроем понятие страха, покажем как страх отражается на теле человека и как влияет на его поведение. Слайд №3.

И самое главное будем учиться побеждать страх.

Педагог-психолог:

Нелегко найти человека, который никогда не испытывал чувство страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, удивление, гнев, печаль. Но при чрезмерной податливости страху меняется поведение человека. Он становится неуверенным в себе, а иногда страхи представляют собой “кладбище” несбывшихся надежд человека.

Страх – *это эмоция, возникающая в ситуации угрозы* биологическому или социальному существованию индивида, направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Слайд №4.

Чего обычно боятся люди? Педагог-психолог раздает карточки и предлагает в течение трех минут записать как можно больше вариантов окончаний к предложениям: “Школьники обычно боятся...”, “Взрослые обычно боятся...”, “Учителя обычно боятся...”. Слайд №5.

Обратите внимание на то, как ведет себя наше тело в момент, когда мы напуганы или нам очень страшно, и мы испытываем чувство страха и ужаса... Слайды № 6 и № 7.

Затем психолог предлагает выйти к доске самым “смелым” подросткам (6 человек),раздает им карточки с заданиями, просит показать страх глазами, ртом, телом, звуками “А”, “Б”, “В”, фразами “Доброе утро”, “Что сегодня на обед?”.

Одному из учеников предлагается придумать какой-нибудь типичный страх школьника и простучать его на барабане, а остальным — догадаться, какой страх был задуман.

С детства нас учат, что страх – это признак слабости. Идеалом детей становятся именно бесстрашные герои различных сказок, способные и дракона победить, и с несправедливостью бороться. А отрицательным персонажам остаётся только бояться, дрожать, испытывать страх перед расплатой. На протяжении многих столетий это чувство считалось недостойным уважаемого человека, однако...

“*Мы все предрасположены к этой болезни – естественная реакция наших далёких предков на окружающий мир, таинственный, опасный, непонятный! Мы несём её в своих генах. Но одни воюют со страхом всю жизнь и побеждают, а другие сдаются ему – сразу или постепенно. <...>Человечество безгранично богато, прекрасно и мудро, и мешает ему быть счастливым только одно – страх*”.

Братья Вайнеры, “Лекарство против страха”. Слайд №8.

Действительно, на протяжении тысячелетий этот механизм работает в каждом из нас. Надо думать, что если бы это чувство не было необходимо для сохранения человека в этом сложном, многообразном и постоянно меняющемся мире, то природа позаботилась бы о его исчезновении из нашей жизни.

Некоторые источники пишут, что именно страх смерти, трансформировавшийся в осознание конечности своего существования, заставил первобытного человека привнести в свою жизнь ритуалы. А те, в свою очередь, нивелируя страхи, копили и консервировали культурную жизнь на каждом этапе развития человека.

*Отсутствие страха – глупость, перманентный страх – глупость вдвойне*.И. Шевелев. Слайд №9.

Если вдуматься, то страх – это естественное состояние, спасающее нам жизнь в критических ситуациях, сохраняя и защищая нас. Считается, что страх вызывается неизвестной опасностью, которую до сих пор человек ещё не встречал, и эту новую опасность надо пережить, получить опыт, который в дальнейшем поможет избежать подобных ситуаций или выходить из них с наименьшими потерями.

И тут организм сам включает необходимые функции. В стрессовых состояниях, в шоковой ситуации, при ощущении опасности начинает активно вырабатываться гормон адреналин, который усиливает и учащает сердцебиение, вызывает сужение сосудов мускулатуры, брюшной полости, слизистых оболочек, расслабляет мускулатуру кишечника и расширяет зрачки. То есть всеми способами наше тело мобилизует силы призванные защитить собственную жизнь.

*Страху свойственно преувеличивать истинное значение факта*.

В.Гюго. Слайд №10.

Существует ещё поговорка: “У страха глаза велики”, смысл которой можно интерпретировать по-разному. Кроме того, что под влиянием адреналина увеличиваются зрачки и глаза кажутся больше, в состоянии страха отключается логическое мышление. Окружающая действительность дорисовывается воображением до фантастических размеров и вариаций.

Когда мы боимся потерять в этой жизни что-то крайне важное, то любое грубое слово, чей-то случайный поступок, простое стечение обстоятельств заставляет нервничать, переживать тревогу, испытывать страх, дорисовывая в нашем воображении к грубому слову враждебный умысел, в случайном поступке мы начинаем видеть угрозу своему существованию. А случайное стечение обстоятельств воспринимается как порча или сглаз со стороны окружающих недоброжелателей.

*Если хочешь ничего не бояться, помни, что бояться можно всего*.

Сенека Старший. Слайд №11.

Наблюдения учёных привели к выводу, что не только страх изменяет состояние нашего организма и внутренних органов, но существует и обратный процесс. То есть вначале окружающая среда вызывает соответствующие реакции у нашего тела, а мы впоследствии “называем” своё состояние тем или иным именем. Ещё в XVII веке Рене Декарт говорил, что неправильно говорить, что человек убегает от волка, потому что боится, а правильно говорить, что человек боится, потому что убегает.

Сегодня в качестве примера американские психологи предлагают улыбнуться, а потом подумать о чём-то страшном, после чего прислушаться к своему внутреннему состоянию. Считается, что две противоположные эмоции – страх и радость – нейтрализуют друг друга, а значит, и бояться вы будете меньше.

Страх существует столько же, сколько существует человечество. Страх мешает нам рационально мыслить. Однако, он не отделим от нас, т.к. подконтрольный страх приносит больше пользы, чем разрушения.

*Всегда считалось, что осторожность – лучшая часть мужества.*Слайд №12.

Учитель обществознания:

В то же время ситуация опасности заставляет человека мобилизовать весь потенциал, чтобы найти выход из положения, вызвавшего страх. Страх – это своеобразный информатор или сигнализатор , организующий внутренние силы человека на борьбу с опасностью.

Как вы считаете, право ли высказывание: “Смелый человек – это тот, кто не испытывает страха” или “Тот, кто сумел победить его”?

Вспомним синонимы к слову “смелость”. (Храбрость, отвага, мужество, бесстрашие, неустрашимость, безбоязненность). Слайд №13.

Жизнь полководца Суворова является примером решительности и мужества. Слайд №14.

И в мирной жизни во многих профессиях, связанных с риском смелость- это необходимое качество. (Водолаз, пожарный, полицейский, и др.)

Но и для любого человека это качество не менее важно. Люди по-разному проявляют себя перед лицом страха.

“Все одинаково боятся. Только один весь раскисает, а другой держит себя в руках. И видишь: страх-то остается всегда один и тот же, а умение держать себя от практики все возрастает:отсюда и герои и храбрецы”. А.И. Куприн. Слайд №15.

Вспомните пословицы и поговорки о страхе и преодолении его. Слайд №16.

В заключение нашего урока я хочу прочитать стихотворение А.А.Ахматовой “Мужество”. Подумайте, почему в страшные для Родины минуты особенно ценны свобода и сохранение родного языка?

**Домашнее задание:** параграф 20, в рабочей тетради выполнить задание к параграфу 20. Слайд №17.

На данном уроке мы поговорим о наших страхах и их природе. Вместе мы постараемся понять, в чём причина наших фобий, какие самые распространённые в мире фобии и как их преодолеть. Мы выясним, что такое настоящая смелость, и чем она отличается от глупости. На конкретных исторических примерах мы убедимся в справедливости утверждения «У страха глаза велики».

[1. Страх в нашей жизни](https://interneturok.ru/obshestvoznanie/6-klass/dobrodeteli/bud-smelym#mediaplayer)

Сегодня мы поговорим с вами о том, чего мы боимся, почему мы боимся и как научиться наши страхи преодолевать.

Каждый из нас чего-либо в жизни боится. Страхов существует великое множество: кто-то в детстве мог бояться темноты, кто-то – пауков или змей. Некоторые люди ещё в детстве выбирают какого-то человека, которого они очень боятся, который кажется им страшным и опасным. Страх - внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. В целом, страх – это чувство, которое сопутствует человеку во всей его жизни, исключений здесь нет абсолютно никаких. Боятся все, но не все люди это показывают. Страх – это часть нашей физиологии, особенность формирования человека. Но порой страх может перерастать в панику - отрицательно окрашенный аффект, вызываемый действительной или мнимой опасностью. Когда человек паникует, он не в состоянии принимать взвешенные решения, в этом её опасность.

[2. Суть наших страхов](https://interneturok.ru/obshestvoznanie/6-klass/dobrodeteli/bud-smelym#mediaplayer)

Чего же мы действительно боимся, какова истинная сущность страха? По-настоящему мы боимся непонятного и неизвестного. Если я не понимаю какой-то процесс или какое-то явление, если мне непонятно, что ожидать от какого-то существа, тогда я боюсь, Если мы с вами посмотрим на страх как на явление с научной точки зрения, то есть постараемся отойти от своих фобий (это ещё одно замечательное слово, которое олицетворяет страх), то мы увидим, что мы боимся тех существ либо ситуаций, от которых не знаем, чего ожидать в каждую конкретную минуту. То есть страх – это, по сути, предвосхищение опасности. Задумайтесь: если вы боитесь пауков, то это потому, что не знаете, как они себя поведут, боитесь, что они могут вас укусить.

 Есть люди, которые боятся собак. Они считают, что собака может их укусить, возможно, им будет больно, и они пострадают. Мы словно проецируем, предвосхищаем некоторые события. Вы можете согласиться, что так оно и есть. Мы поняли, в чём природа страха, но что нам это даёт? Мы не перестаём бояться от того, что понимаем, в чём причина нашего страха.

[3. Значение страха](https://interneturok.ru/obshestvoznanie/6-klass/dobrodeteli/bud-smelym#mediaplayer)

Страх для нас очень важен, нам необходимо бояться. Страх – это специальный механизм, который заложен в человеке как способ самосохранения. У нас очень острое чувство страха, мы предвосхищаем опасности, и это помогает нам сохранить свою жизнь. Это крайне важный защитный механизм. У человека на самом деле не так много защитных механизмов, физиологически мы намного слабее других животных. Мы не такие быстрые, не такие ловкие, у нас не такое хорошее обоняние и не такое хорошее зрение. Но нам нужно было выжить, и природа заложила в человека этот защитный механизм: человек боялся, и в итоге выживал. На самом деле страх для нас очень полезен с физиологической точки зрения, он сохранится в человеческой природе, видимо, навсегда.

Но при этом быть трусом совершенно не нужно, ведь человек на то и человек, что он во многом преодолел свою природную сущность. Это не значит, что нужно лезть на рожон, всячески показывать свою храбрость и умение преодолевать страхи. Но, тем не менее, страхи преодолевать нужно, потому что тогда человек становится свободным, освобождается от ненужных, сковывающих его сознание и его поведение предрассудков, которые иногда действительно превращаются в настоящую фобию.

[4. Преодоление страхов](https://interneturok.ru/obshestvoznanie/6-klass/dobrodeteli/bud-smelym#mediaplayer)

Если вы понимаете природу страха, то в таком случае вы действительно сможете избавиться от своих фобий. Фобия – это навязчивое психологическое состояние, при котором человек испытывает болезненный страх. Одними из самых распространённых в мире фобий являются арахнофобия (боязнь пауков), акрофобия (боязнь высоты), клаустрофобия (боязнь замкнутого пространства), аэрофобия (боязнь самолётов), некрофобия (страх перед умершими).

Допустим, человек боится насекомых при любой ситуации, и никак не хочет исправлять эту ситуацию. Это неправильная позиция. Нужно преодолевать свои страхи, потому что они мешают нам жить. Нужно быть смелым человеком, для того чтобы преодолевать какие-то проблемы, которых ты можешь опасаться: зачастую это страх рассказать правду, страх противостоять хамству со стороны окружающих людей по отношению к слабому. Если человек не может преодолевать эти чувства – это уже настоящая трусость.

Смелый человек всегда противостоит какой-либо угрозе, но это не означает, что угрозу для собственной жизни ты должен создавать сам. Когда человек сам лезет на рожон и создаёт для себя опасности – это не смелость, а глупость. Сейчас в интернете можно найти много самых разных роликов, в которых подростки, для того чтобы показать свою взрослость, смелость, отвагу выполняют всяческие совершенно нелепые трюки, иногда связанные с опасностью для жизни или здоровья. Конечно, если это им удаётся, ребята выглядят весёлыми и счастливыми, но в случае если что-то пойдёт не так, такая детская забава может стоить кому-то жизни или потери здоровья. Это не проявление смелости, это проявление безрассудства – совершенно иного качества человека.

[5. Смелость](https://interneturok.ru/obshestvoznanie/6-klass/dobrodeteli/bud-smelym#mediaplayer)

Смелость – это когда ты не даёшь обижать слабого. Смелость – это когда ты сам не поступаешь в угоду толпе. **Смелость**  – это сопротивление страху и контроль над страхом, а не отсутствие страха. Иногда бывает так, что в классе какой-то один человек выпадает из круга общения, становится белой вороной или даже изгоем. Чем-то его действия, повадки, внешний вид или образ не согласуются с общим мнением и пониманием о том, каким нужно быть. Тогда его начинают каким-то образом донимать. И смелость – это если ты не ведёшь себя, как все остальные, а, наоборот, пытаешься такого человека защитить. В дальнейшем в жизни по мере взросления вы увидите, что вообще человек должен совершать много смелых поступков. Взять на себя ответственность порой требует огромной храбрости и силы воли. Поэтому наши страхи и наша смелость далеко не всегда являются реакцией на какую-то физическую опасность.

В конце нашего сегодняшнего разговора о том, как человеку нужно преодолевать страхи, как стать смелым, хотелось бы дать вам маленький совет. Просто улыбайтесь чаще! Если вы улыбаетесь, значит, вам ничего не страшно. Если вы страшное делаете смешным, его уж точно не стоит бояться.

А на следующем уроке мы поговорим о гуманизме, и это будет для нас обобщающим занятием. Мы узнаём, что такое настоящее человеколюбие и в чём оно на деле проявляется.

[6. У страха глаза велики](https://interneturok.ru/obshestvoznanie/6-klass/dobrodeteli/bud-smelym#mediaplayer)

Иногда наши страхи заставляют нас совершать совершенно нелепые и неправильные поступки. Дело в том, что, когда мы боимся, мы перестаём мыслить рационально, мы начинаем действовать ситуативно. Позже мы можем пожалеть о совершенных поступках, но будет уже поздно.

Существует древняя история, про то, как будущий император Китая, царь царства Тын Цинь Шихуанди победил всех своих конкурентов. У него остался только один серьёзный противник – царь царства Чу. Когда два войска сошлись, в первый день они сражаться не стали, только расположились в боевом порядке. Ночью будущий император Цинь приказал своим воинам зажечь факелы и обойти лагерь войска царства Чу, распевая их песни. Когда это услышал царь царства Чу,  он решил, что часть его войска его предала и перешло на сторону Циня.  Он испугался, и ночью бежал из лагеря. Когда на утро войска увидели, что их Господин сбежал, они просто перестали сопротивляться и сдались. Вот так, не совершив никаких боевых действий и не потеряв своих воинов, Цинь стал императором Китая. В конечном итоге он поймал царя царства Чу и сделал его своим советником. Но быть советником императора – это не то же самое, что быть царём в собственном царстве. У страха действительно велики глаза. Поэтому прежде чем по-настоящему испугаться и начать как-то действовать, подумайте, действительно ли опасность так велика или вам только кажется.