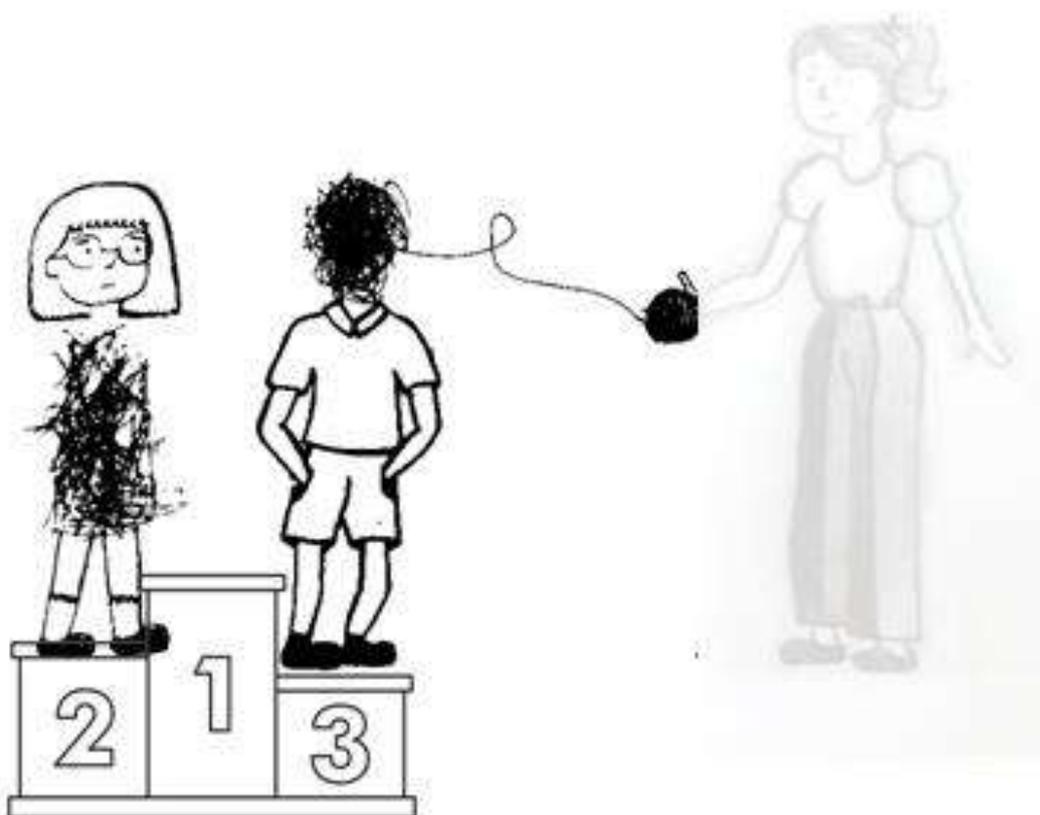


Конспекты занятий

Как победить тревожность, волнение и страхи.



Педагог-психолог:
Журавлева А.А.

Цель: снижение уровня тревожности у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Воспитывать у ребенка позитивное отношение к себе.
- Формировать положительную самооценку.
- Обучать произвольной саморегуляции.
- Обучать детей приемам и методам определения своего тревожного состояния.
- Учить детей использовать упражнения и игры, предназначенные для снятия психоэмоционального напряжения.
- Помочь ребенку открыть собственные резервы для преодоления и устранения тревожности.
- Развивать коммуникативные навыки.

ЗАНЯТИЕ 1.

Оборудование: кейс, карты мира, карта занятий, скетч- раскраски, цветные карандаши, аффирмационные карточки, фотоаппарат, компьютер, мяч, подушки.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Дети заходят в кабинет. Видят кейс, рассматривают, делают предположения.

Педагог- психолог: Интересно, что это? Зачем это здесь?

Педагог обращаю внимание детей на карты, дает возможность высказаться. Обобщает ответы детей.

Педагог- психолог: Это карты мира. Карты могут рассказать о размещении материков, океанов, стран городов.

Педагог обращает внимание на карту занятий.

Педагог- психолог: А это что за карта, такая интересная?

Педагог подводит детей к тому, что это карта занятий. Здесь мы будем отмечать задания, которые уже выполнили.

Педагог- психолог: У нас есть внутренний мир. У каждого человека он свой, удивительный и

неповторимый. Как вы думаете, что относится к нашему внутреннему миру?

Педагог обобщает ответы детей.

Педагог- психолог: Да внутри нас живут эмоции.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Фототерапия.

Педагог- психолог: Какие эмоции вы знаете?

Дети называют эмоцию.

Педагог- психолог: Когда мы испытываем эту эмоцию?

Педагог выслушивает ответы детей. Просит изобразить эту эмоцию, делает снимок на фотоаппарат.

Педагог- психолог: Какие еще эмоции вы знаете?

Педагог просит детей изобразить каждую эмоцию: грусть, радость, гнев, страх, спокойствие, тревога.

Если дети назвали не все эмоции, педагог называет сама, узнает, когда человек испытывает это чувство, просит детей изобразить эту эмоцию, фотографирует.

Педагог- психолог: Тревога это беспокойство, которое живет во всем теле человека. Например, может заболеть живот, голова. Сердце бьется чаще, ноги и руки не слушаются.

Педагог- психолог: Мы с вами уже выполнили первое задание, как можно отметить это на карте?

Дети договариваются, каким значком будут отмечать выполненные задания, отмечают выполненное задание на карте.

Находят на карте второе задание.

Педагог- психолог: Какое второе задание?

Работа в скетч- раскрасках.

Педагог предлагает детям рассмотреть раскраски. Обращает внимание детей на последний лист «Чек лист». Сообщает, что за каждое занятие ребенок может получить и наклеить наклейку.

Педагог- психолог: Эта раскраска научит нас побеждать страхи, держать свою тревогу под контролем и не волноваться.

Педагог обращает внимание детей на страницу первого занятия. Показывает страницу в своей раскраске.

Педагог- психолог: Я уже нарисовала свой бейджик.

Педагог ожидает высказывания детей типа «и я хочу». Если их нет, говорит:

Педагог- психолог: Вы тоже можете нарисовать свой собственный бейджик в раскраске.

Дети выполняют задание.

Педагог- психолог (в случае отрицательного ответа): мне казалось, что все захотят подписать свою скетч- раскраску таким необычным способом и сделать ее еще красивее.

Пока дети выполняют задание, педагог переносит фотографии на компьютер.

Обсуждение фотографий.

Педагог- психолог: Интересно посмотреть, какие фотографии у нас получились?

Педагог- психолог (в случае отрицательного ответа): Я думаю, среди нас найдутся дети, которые хотят найти себя на фотографиях, которые мы сегодня сделали.

Дети вместе с педагогом рассматривают фотографии, обсуждают каждый снимок. Вопросы для обсуждения:

Педагог- психолог: Какая эмоция на этой фотографии?

Педагог- психолог: Легко ли было изображать эту эмоцию?

Педагог- психолог: Какую эмоцию было тяжело изобразить?

Педагог- психолог: Какая фотография понравилась больше?

Игра с мячом «Быстрые ответы на глупые вопросы».

Педагог- психолог: Думаю, нам пора вернуться к карте и посмотреть какое следующее задание нас ждет. Кто думает так же?

Отмечаем в карте выполненное задание, находим на карте следующее задание.

Педагог- психолог: Что может означать этот значок (мяч)?

Педагог- психолог (в случае верного ответа): Спасибо.

Педагог- психолог (в случае неверного ответа): Интересное предложение, давайте подумаем еще?

Педагог- психолог: Я знаю игру с мячом, думаю, она вам понравится. Хотите поиграть?

Педагог- психолог (в случае отрицательного ответа): Я думаю, среди вас обязательно найдутся те, кто хочет поиграть со мной и посмеяться.

Педагог- психолог: Я буду задавать вам глупые вопросы и бросать мяч, кто поймал мяч должен быстро ответить на вопрос и вернуть мне мяч. Ответ не обязательно должен быть правильным, можно сказать любую ерунду, которая первая придет в голову, главное ответить быстро.

Педагог- психолог играет с детьми в игру.

Вопросы:

- Почему у жирафа длинная шея?
- Далеко ли до Марса?
- Зачем цапли длинные ноги?
- Почему арбуз- ягода?
- Почему медведи любят мед?
- Что урчит в животе?
- Почему облака не падают на землю?
- Зачем белить деревья?

Педагог предлагаю вернуться к карте. Дети отмечают выполненное задание. Педагог обращаю внимание детей, что последнее задание (синий конверт).

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Работа с аффирмационными картами.

Педагог- психолог: Что бы это могло значить? Что за синий конверт? Где его можно найти?

Педагог выслушиваю предположения детей, вместе с детьми находит в кейсе конверт. Знакомит детей с аффирмационными карточками. Предлагает детям сесть в круг, взять карточку и громко произнести утверждение. Каждый ребенок достает себе карточку. Громко и четко проговаривает утверждение.

Дети отмечают выполненное задание. Получают наклейки. Клеят их на последней странице скетч-раскраски.

Педагог- психолог: Кому понравилось занятие давайте «пять».

ЗАНЯТИЕ 2.

Оборудование: карта занятий, скетч- раскраски, цветные карандаши, аффирмационные карточки, ножницы, подушки.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Педагог- психолог: Я очень рада видеть вас снова. Прошу вас сесть по кругу на мягкие подушки.

Работа с аффирмационными картами.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Сказкотерапия.

Педагог- психолог: Когда я была маленькая, бабушка рассказывала мне одну историю. Я не знаю правда это или нет. Но если хотите я могу рассказать ее вам, и вы сами решите верить или нет.

Педагог- психолог: Говорят, что когда рождается человек на небе появляется новая звезда. Это луна дарит каждому ребенку звездочку. Получается что у каждого человека, есть своя звезда- спутник, талисман, каждый называет ее как хочет. Звезда человека может быть разных цветов: желтая, зеленая, красная, синяя, оранжевая, коричневая, серая, черная, а иногда даже разноцветная. Она может менять цвет каждый день, а бывает, даже несколько раз за день. День человека полностью зависит от цвета звезды. Если звездочка ярких оттенков то человек радостный. А если человека что –то тревожит например, что его не заберут из сада, или он не справится с заданием, или переживает перед походом к врачу, или боится соседского Рекса, то его

звезда носит темные оттенки: коричневый, серый, темно синий, темно зеленый, темно фиолетовый или черный цвет.

Педагог- психолог: А какого цвета чаще всего ваша звезда?

Педагог *выслушивает ответы детей.*

Педагог- психолог: Возьмите карандаши и раскрасьте свою звезду в скетч-раскрасках.

Дети раскрашивают звезду. Педагог беседует с каждым ребенком.

Педагог – психолог (если звезда разноцветная): Что означает каждый цвет на твоей звезде? Какое настроение? Что ты чувствуешь, когда твоя звезда ... цвета?

Педагог- психолог (если звезда яркая): Что ты чувствовал, когда рисовал свою звезду? Почему ты выбрал этот цвет?

Педагог- психолог (если звезда темная): Почему ты выбрал этот цвет? Что ты чувствуешь, когда твоя звезда такого цвета? Может ли твоя звезда изменить цвет? Что для этого нужно сделать? Выбери цвет, которым ты хотел бы чтобы горела твоя звезда каждый день. Почему ты выбрал именно этот цвет?

Обсуждение рассказа «Живая шляпа».

Педагог- психолог: Помнишь рассказ Носова «Живая шляпа»? Чего испугались мальчики?

Педагог *выслушивает ответы детей.*

Педагог- психолог: Стоило ли на самом деле мальчикам волноваться?

Педагог- психолог: Большинство страхов, так же как и в этом рассказе, не имеют никакого объяснения, например боязнь чудовищ, которых на самом деле не существует. Или боязнь что тебя не заберут из детского сада, ведь на самом деле ты знаешь, что тебя всегда забирают.

Чувство тревоги, волнения, беспокойства - это нормально, его испытывают все люди, если для беспокойства есть повод, а если для беспокойства повода нет, а тревога очень сильная, то о таком человеке говорят что он тревожный.

Изготовление ловушки.

Педагог- психолог: Посещают ли кого-то из вас тревожные мысли?

Педагог предлагает сделать ловушку для тревожных мыслей.

Педагог- психолог: В скетч- раскраске, есть шаблон ловушки. Оторвите страницу и сложите ловушку по пунктирным линиям.

Педагог- психолог (если кто-то из детей говорит, что тревожные мысли не посещают его): Эта ловушка не только для тревожных мыслей, на нее можно ловить и плохое настроение, может, попробуем сделать?

Дети изготавливают ловушки. Педагог предлагает детям свою помощь.

Если в течение занятия дети не вспомнили, что нужно отмечать выполненные задания на карте, педагог напоминая детям о карте.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Работа с аффирмационными картами.

Педагог обращает внимание, что каждое занятие начинается и заканчивается с упражнения с аффирмационными карточками. Предлагает детям сесть в круг, взять карточку и громко произнести утверждение. Каждый ребенок достает себе карточку. Громко и четко проговаривает утверждение.

Дети отмечают выполненное задание. Получают наклейки. Клеят их на последней странице скетч-раскраски.

Педагог- психолог: Кому понравилось занятие давайте «Пять».

ЗАНЯТИЕ 3.

Оборудование: карта занятий, мольберт, маркер, скетч- раскраски, цветные карандаши, аффирмационные карточки, набор картинок для коллажа, клей, подушки.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Дети заходят в кабинет. Садятся на подушки.

Работа с аффирмационными картами.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Игра в рисунок.

Педагог начинает рассказывать историю и рисовать к ней рисунок. Перед каждым действием,

спрашивает у ребенка, как будут дальше разворачиваться события.

Пример: Ни в каком не царстве, ни в каком не государстве а в самом обычном... на берегу реки стоял домик. И жила в этом домике... Однажды не осенью и не весной, а... Он(она) смотрела в окно и увидела...а рядом была горка. Он(она) очень хотела... Но он(она) боялся(ась) кататься, потому что думал(а), что упадет с нее.

Педагог- психолог: В жизни каждого человека случаются неприятности. Тревога и страх – это не сами неприятности, это их ожидание. Например, ты увидел по телевизору репортаж об ограблении квартиры. На других людей это не произвело впечатления. А ты запомнил этот репортаж на долго. И все время думаешь: «А вдруг это случится со мной?»

Упражнение «Страшилки».

Педагог предлагает каждому ребенку сесть на стул и громко произнести:

- Сейчас на меня нападет тигр.
- Сейчас родители про меня забудут.
- Сейчас из под кровати вылезет зомби.
- Сейчас меня укусит собака.

Педагог- психолог: Можно придумать какие угодно страшилки.

Дети выходят по одному в центр и громко произносят «страшилки».

Педагог- психолог: Ну как? Что-нибудь произошло? Наши мысли о плохом никак не связаны с плохими событиями.

Педагог- психолог: Тревожные мысли расстраивают людей и портят настроение, они заполняют собой все пространство. Например, тебе сказали, что

никаких прививок не будет, а ты все равно боишься идти к врачу и все время об этом думаешь.

Педагог предлагает отметить на карте задания, которые уже выполнили.

Упражнение «Четыре краски»

Педагог- психолог: А что заставляет волноваться вас? Нарисуйте в своей раскраске, в первом окошке.

Когда ребенок нарисовал рисунок, педагог просит максимально точно скопировать рисунок на чистом листе, но использовать можно только зеленую, желтую, голубую и оранжевую краску.

Педагог- психолог: Поменялось ли ваше настроение?

Педагог- психолог: Что вы чувствовали, когда рисовали первый рисунок?

Педагог- психолог: А когда рисовали второй?

Дети отмечают выполненное задание на карте. Педагог просит прочитать на карте следующее задание, если дети не умеют читать, педагог предлагает свою помощь.

Коллаж «Игра наоборот».

Педагог- психолог: Дети, которых часто посещают тревожные мысли, часто боятся выполнять задания, потому что боятся сделать что-то неправильно. Поэтому предлагаю поиграть в игру наоборот.

Педагог- психолог: Я буду предлагать вам приклеить картинки в определенных местах, а вы будете клеить их в других местах.

Дети вместе с педагогом создают коллажи.

Педагог- психолог: Вам понравились коллажи, которые у вас получились? Не смотря на то, что все картинки вы приклеили не по моей инструкции, у вас получились красивые коллажи.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Работа с аффирмационными картами.

Каждый ребенок достает себе карточку. Громко и четко проговаривает утверждение.

Дети отмечают выполненное задание. Получают наклейки. Клеят их на последней странице скетч-раскраски.

Педагог- психолог: Кому понравилась «Игра в рисунок»- хлопайте, кому понравилась «Упражнение 4 краски»- топайте. А кому понравился свой «Коллаж»- давайте «пять».

ЗАНЯТИЕ 4.

Оборудование: карта занятий, скетч- раскраски, цветные карандаши, аффирмационные карточки, фанты, кубик, релаксационные карточки, подушки, шарики, фломастеры.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Дети заходят в кабинет. Садятся на подушки.

Работа с аффирмационными картами.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Игра- фанты «Кошмарики».

Педагог обращает внимание детей на карту. Предлагает детям прочитать задание. Если нет детей, которые умеют читать, предлагает детям помощь, читает задание.

Педагог- психолог: У меня в руках карточки, на которых нарисованы «кошмарики», этих «кошкариков» рисовали другие дети.

Педагог приглашаю к себе одного ребенка, предлагает ему достать карточку и объяснить словами или действиями, что изображено на карточке. Остальные дети отгадывают. Каждый ребенок должен попробовать объяснить, какой «кошмарик» ему попался.

Упражнение «Шарики-кошмарики».

Педагог- психолог: Сегодня мы будем учиться разговаривать с нашими «кошмариками» и прогонять их.

Попробуйте представить, как выглядит ваш «кошкарик». Нарисуйте его на шарике.

Дети рисуют на шариках свои страхи.

Педагог- психолог: Представьте, что «кошмарик» сидит у вас на плече. Повернись и скажи ему «Пошел Вон».

Педагог- психолог: Скажите «кошмарнику», что вы ему не верите. Сказать можно про себя или в слух, но уверенно и четко.

Педагог представляет «кошмарика» у себя на плече и говорит: Я тебе не верю ты все врешь.

Дети представляют «кошмариков» у себя на плече и прогоняют их.

Педагог- психолог: Теперь всегда, когда вы будете тревожиться, представляйте своего «кошмарика» и прогоняй его.

Педагог предлагает детям спустить воздух с шариков. Обращает внимание детей, что «кошмарики» становятся меньше, а потом и вовсе маленькими, смешными и беззащитными.

Упражнение «Лабиринт» (в скетч- раскрасках).

Педагог- психолог: Откройте в раскрасках занятие №4. Попробуйте пройти лабиринт, чтоб не попасться в лапы «кошмарика».

Дети проходят лабиринт. Обсуждают выполненное задание.

Вопросы для обсуждения:

-Справились ли с заданием?

-Сложно или легко было обойти стороной всех «кошмариков»?

-Что вы чувствовали, выполняя задание?

-Что вы чувствуете сейчас, когда задание уже выполнено?

Педагог- психолог: Некоторые жалуются, что они пытаются прогнать тревогу, но «Кошмарики» все равно не уходят, а беспокойство охватило все тело и мысли. Тогда нужна перезагрузка.

Игра «Кубики Релаксаций»

Педагог- психолог: Кубики релаксаций помогут нам перезагрузиться, расслабиться.

Педагог достает из кейса игровое поле и игральный кубик. Объясняет правила игры: Ребенок кидает кубик. Считает, сколько косточек выпало, находит упражнение под таким же числом. Все выполняют упражнение. *Игра продолжается пока каждый ребенок не кинет косточку. Если упражнение уже выполняли, педагог предлагает кинуть кубик еще раз.*

Упражнение «Звездное дыхание».

Педагог- психолог: Есть еще один способ перезагрузки, научиться правильно дышать, в этом нам помогут упражнения в скетч- раскраске.

Педагог объясняет детям, как правильно дышать, используя звездочку. Дети вместе с педагогом выполняют задание.

Упражнение «Переключение».

Педагог- психолог: Мы уже научились расслаблять и дышать, теперь попробуем переключить мысли. Вспомните что-то доброе, радостное, хорошее. Нарисуй, какое- ни будь яркое событие из своей жизни.

Дети и педагог рисуют в раскрасках.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Работа с аффирмационными картами.

Каждый ребенок достает себе карточку. Громко и четко проговаривает утверждение.

Дети отмечают выполненное задание. Получают наклейки. Клеят их на последней странице скетч-раскраски.

Педагог- психолог: Кому понравилась прогонять «кошмариков», давайте свои «пятерочки».

ЗАНЯТИЕ 5.

Оборудование: карта занятий, скетч- раскраски, цветные карандаши, аффирмационные карточки, ножницы, подушки.

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Дети заходят в кабинет. Садятся на подушки.

Работа с аффирмационными картами.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Упражнение «Созвездие» в скетч- раскрасках.

Педагог- психолог: Я могу открыть вам один секрет. Если, конечно, вам это интересно?

Педагог- психолог: Помните, я рассказывала, что у каждого человека есть своя звезда. Так вот у каждого из нас есть гораздо больше, чем одна звезда, у нас есть целое созвездие.

Педагог просит детей открыть раскраску на занятии №5.

Педагог- психолог: Мое созвездие - это моя звезда (*педагог показывает свою звезду в центре листа*) и другие звезды (*педагог показывает звезды*), звезды моих близких людей, которые всегда готовы мне прийти на помощь.

Педагог- психолог: Раздайте звезды своим близким. Напишите на этих звездах имена людей, которые всегда вам помогут.

Дети печатают на звездах имена близких людей. Педагог предлагает свою помощь.

Упражнение «Время тревог».

Педагог- психолог: Если тебя тревожит множество мелких переживаний, установи для них специальное время тревог. Попроси родителей тебе помочь. Время тревог не должно превышать 10 мин.

Педагог- психолог: Время тревог- это только твое время, и ты можешь поделиться всеми неприятными мыслями с родителями. Нарисуем табличку с надписью «Мое время» в скетч- раскрасках.

Педагог и дети рисуют таблички.

Педагог- психолог: Не думай и не говори о тревогах, пока не наступит твое время.

Педагог- психолог: Табличка готова. Теперь настало время нарисовать крепкий сундук, куда можно запереть свои тревоги.

Дети и педагог рисуют сундуки.

Педагог- психолог: Как только почувствуешь беспокойство, закрой глаза и мысленно положи его в сундук и иди заниматься своими делами. Когда настанет время тревог можно рассказать родителям о своих переживаниях. Ты удивишься, но когда наступает время тревог, некоторые страхи из этого сундука уходят сами собой.

Упражнение «Логика».

Педагог- психолог: Вы удивитесь, но в борьбе с тревогой на помощь может прийти Логика. Логика это наука о рассуждениях. Умение рассуждать необходимо каждому человеку. Рассуждение помогает сосредоточиться на том, что происходит на самом деле, а не на том, что рисует наше воображение. Рассуждая, ты понимаешь, что неприятности случаются крайне редко, а некоторые вообще не случаются.

Педагог- психолог: Давайте попробуем включить нашу логику и по рассуждать.

Педагог достает карточку «собака» из набора фанты. Примерные вопросы для рассуждения:

-Какой страх был у ребенка, который нарисовал эту картинку?

-В какой ситуации он может испугаться?

Педагог- психолог: Допустим, ребенок боится собак. Его пригласил в гости друг, и он сразу думает: «А вдруг я пойду в гости, а там будет собака?» Давайте рассуждать, как поступит в такой ситуации.

Педагог выслушивает рассуждения детей.

Педагог- психолог: Можно позвонить другу и узнать есть ли у него собака, ведь может оказаться, что у друга собаки нет.

Педагог- психолог: Если оказалось, что у друга есть собака. Как быть?

Педагог выслушивает ответы детей.

Педагог- психолог: Можно попросить друга закрыть собаку в другой комнате.

Упражнение «Комиксы».

Педагог вместе с детьми рассматривает и читает комиксы.

Педагог- психолог: В нашей раскраске тоже есть место для комиксов. Попробуйте создать комикс своего страха.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Работа с аффирмационными картами.

Каждый ребенок достает себе карточку. Громко и четко проговаривает утверждение.

Дети отмечают выполненное задание. Получают наклейки. Клеят их на последней странице скетч-раскраски.

Педагог- психолог: Топайте и хлопаете, те у кого получилось прогнать страхи.

ЗАНЯТИЕ 6.

Оборудование: карта занятий, скетч- раскраски, цветные карандаши, аффирмационные карточки, подушки, колода МАК «Монстрики чувств».

Ход занятия:

1 ЭТАП. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ.

Дети заходят в кабинет. Садятся на подушки.

Работа с аффирмационными картами.

2 ЭТАП. ОСНОВНОЙ.

Работа с метафорическими картами.

Педагог раскладывает метафорические карты из колоды «Монстрики чувств». Затем выбирает карточку, где монстрик один прячется под ковром. Задает вопрос «Чего боится этот герой?» Дети начинают рассказывать о себе, о внутреннем состоянии своих страхов.

Педагог- психолог: Не знаю, верите ли вы в магию, но мне помогает одно заклинание от страха. Хотите его услышать?

Педагог читает заклинание от страха, просит детей повторить:

Долго-долго в пух и прах
Все крушил коварный страх.
Но приручен этот зверь
Мой помощник он теперь.

Мандала «Цветочная поляна».

Педагог- психолог: Посмотрите, какой волшебный круг. Это волшебная поляна, на которой растет семья цветов. Найдите самый главный цветочек в круге, который не похож на другие. Посмотрите, рядом с этим цветочком растут его близкие. Раскрасьте волшебную полянку в своих скетч- раскрасках.

Дети выполняют задание. Педагог беседует с каждым ребенком. Вопросы для обсуждения:

- Почему ты выбрал эти цвета?
- Что ты сейчас чувствуешь?
- Расскажи, что это за цветы?
- Что нужно для цветов, что бы они были счастливы?

Педагог- психолог обращает внимание детей на карту. Дети отмечают выполненное задание.

Педагог- психолог: Кажется, наше путешествие подходит к концу. Сколько заданий у нас осталось?

Педагог- психолог: Какое следующее задание?

Рисование песком.

Педагог одновременно проговаривает и выполняет задание. Дети выполняют задание вместе с педагогом.

Педагог- психолог: Наберите песок в две горсти. Между пальцами остаются отверстия, через которые будет высыпаться песок. Важно, чтобы песок сыпалась одновременно из обеих рук. Двумя руками одновременно нарисует два одинаковых облака. Нарисовали, собрали их в кучку, снова набрали песок в горсти. Теперь рисуем две одинаковые елки. Снова соберем песок в кучку и снова наберем горсти. А сейчас можно самим придумать и нарисовать два одинаковых рисунка.

Упражнение «Победитель»

Педагог- психолог: Мы победили все тревоги. Нарисуйте себя на первом месте.

3 ЭТАП. ИТОГОВЫЙ.

Работа с аффирмационными картами.

Каждый ребенок достает себе карточку. Громко и четко проговаривает утверждение.

Дети отмечают выполненное задание. Получают наклейки. Клеят их на последней странице скетч-раскраски.

Педагог- психолог: Вот и закончилось путешествие по нашему тревожному внутреннему миру. Теперь вы знаете, как бороться с волнением и страхами. Какие упражнения вам запомнились больше всего?

Педагог- психолог: Если тревога снова постучится к тебе, каким способом ты будешь избавляться от нее?

Педагог – психолог: Кто победил все тревоги и страхи давайте свои «пятерочки».

Список используемой литературы:

1. Как избавиться от тревожности и перестать всего бояться/ Музычкина Н.В.,
Островская М.А.
2. Где живут эмоции?/ Шиманская В.А.