

Программа эмоционального развития детей
**«Удивляюсь, злюсь, боюсь,
хвастаюсь и радуюсь»**

Занятие 6

Страх



Педагог-психолог: Коссе С.Ф.

Упражнение

«На что похоже твоё настроение»

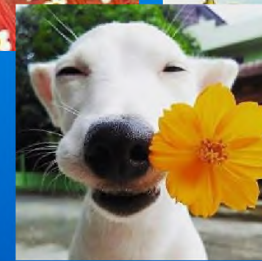
Детям предлагается рассказать о своем настроении:

Какое у тебя сейчас настроение?

– Какого цвета твоё настроение?

– С каким запахом можно сравнить твоё настроение?

– На что похоже твоё настроение?



Знакомство с эмоцией «Страх»

А теперь посмотрите на эти фотографии. Как вы думаете, какое чувство испытывают эти дети?

Попробуем изобразить его на своем лице, но для начала расслабим мышцы и поиграем в "Солнечного зайчика"



Релаксация «Солнечный зайчик»

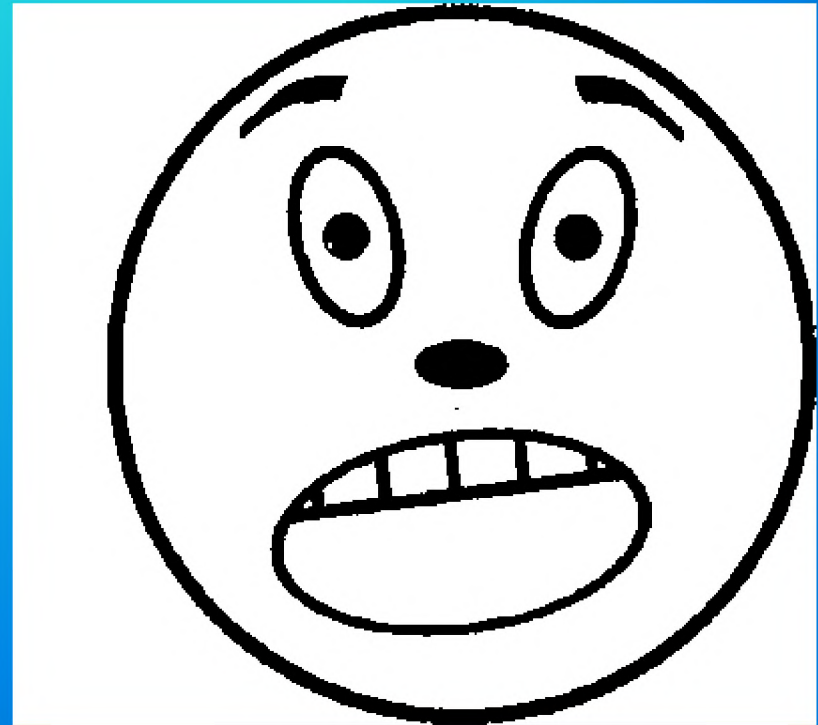
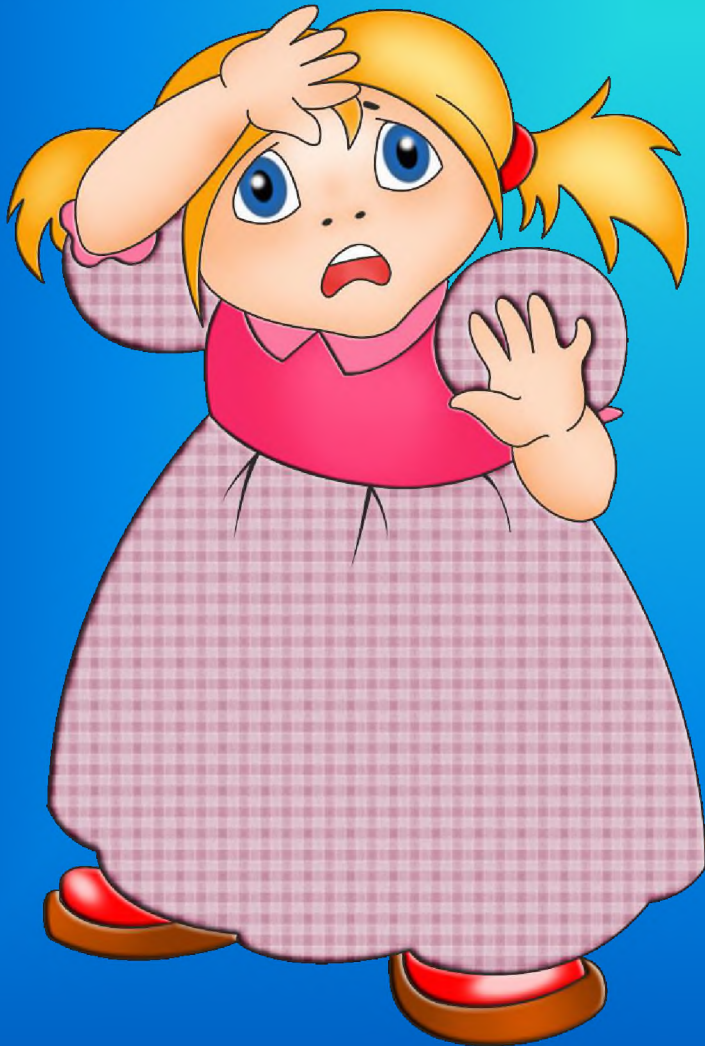
Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он забрался на живот — погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Отлично! Мы подружались с "Солнечным зайчиком", глубоко вздохнем и улыбнемся друг другу. Как здорово, что мы с вами встретились!

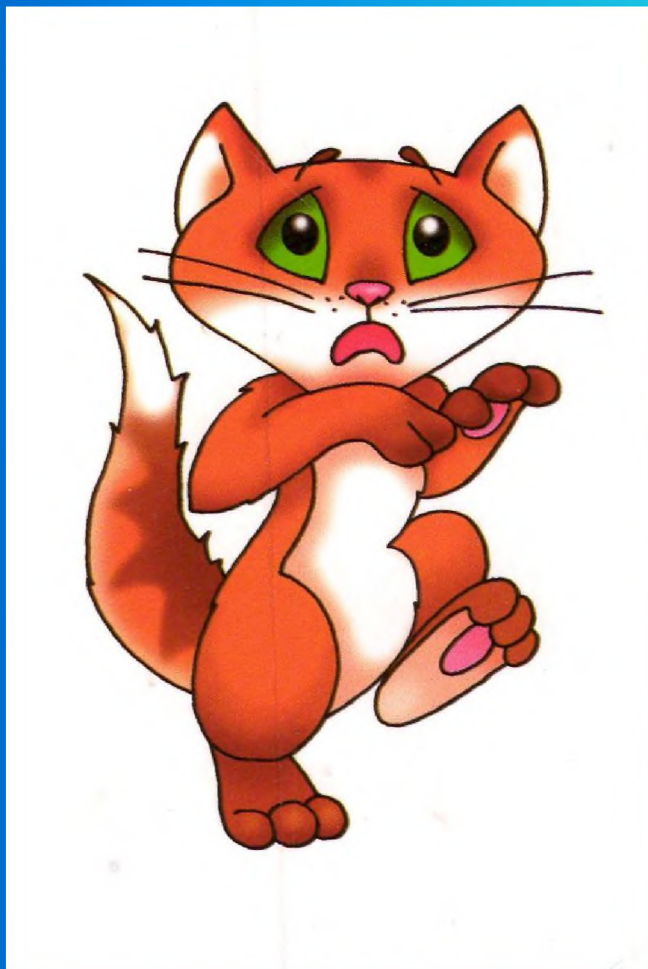


Пиктограмма страх

Отлично! Теперь, когда наши мышцы расслаблены, посмотрите на картинку и попробуйте изобразить страх на своем лице. Молодцы! У вас хорошо получается.



Упражнение «Изобрази эмоцию»

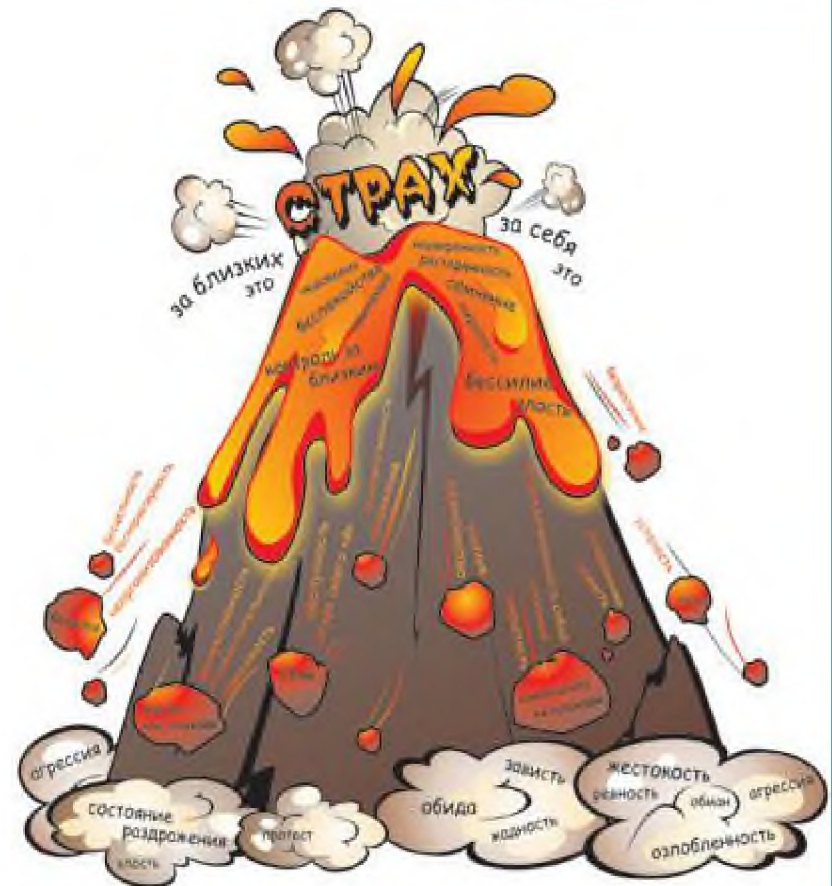


Брови приподняты, глаза расширены, рот открыт

"Тренируем эмоции"

испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,
- заяц, увидевший волка,
- котенок, на которого лает собака.



История про Галю



Галя с родителями приехала к бабушке в деревню. Однажды она гуляла недалеко от реки, рвала цветы, и услышала, что позади нее кто-то зашипел: "Ш-ш-ш!" Галя обернулась и увидела большого гуся.

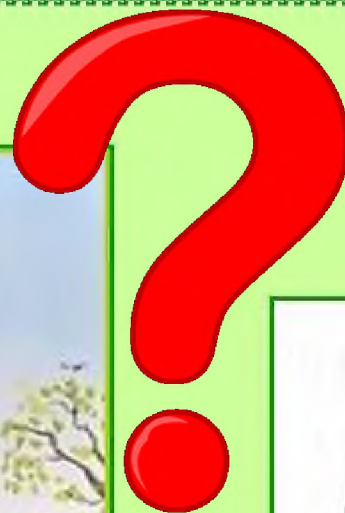
Она испугалась и побежала домой. Прибежала к бабушке и рассказывает: "Я испугалась гуся! Он громко шипел и хотел меня ущипнуть". Бабушка успокоила Галю.

Как котенок потерялся

Пошел Вася с котенком гулять. Котенок был маленький и глупый. Он увидел бабочку, побежал за ней, отстал от Васи и теперь не знал, куда идти. Стало ему страшно. Он сжался в комочек и жалобно замыкал. Мимо шла девочка Катя.



Увидела она котенка и спрашивает: "Что с тобой? Ты испугался? Тебе страшно?" А котенок ей отвечает: "Я потерялся. Мне страшно, и я не знаю, как найти мой дом и Васю". Девочка приласкала котенка и проводила его домой.



Страх

***Вспомним сказки в которых герои
испытывали страх***

Какое настроение у мальчика? А у зайца?



Чего боялся мальчик?

Жил был маленький мальчик. Всё у него было хорошо: были любимые мама и папа, брат и сестра, бабушка и дедушка.

Но одно было у мальчика плохо: Он чего-то боялся. **Чего он боялся?** Итак мальчик боялся (ответы детей). **Что случилось с мальчиком, почему он начал этого бояться?** (предположения детей). Как можно помочь мальчику справиться со страхом?



«Дотроньтесь до..., кто боится...»

Следующее упражнение «Дотроньтесь до..., кто боится...» (выявление и актуализация детских страхов, например: **дотронется до мочки уха тот, кто боится мышей, и т. д.)**

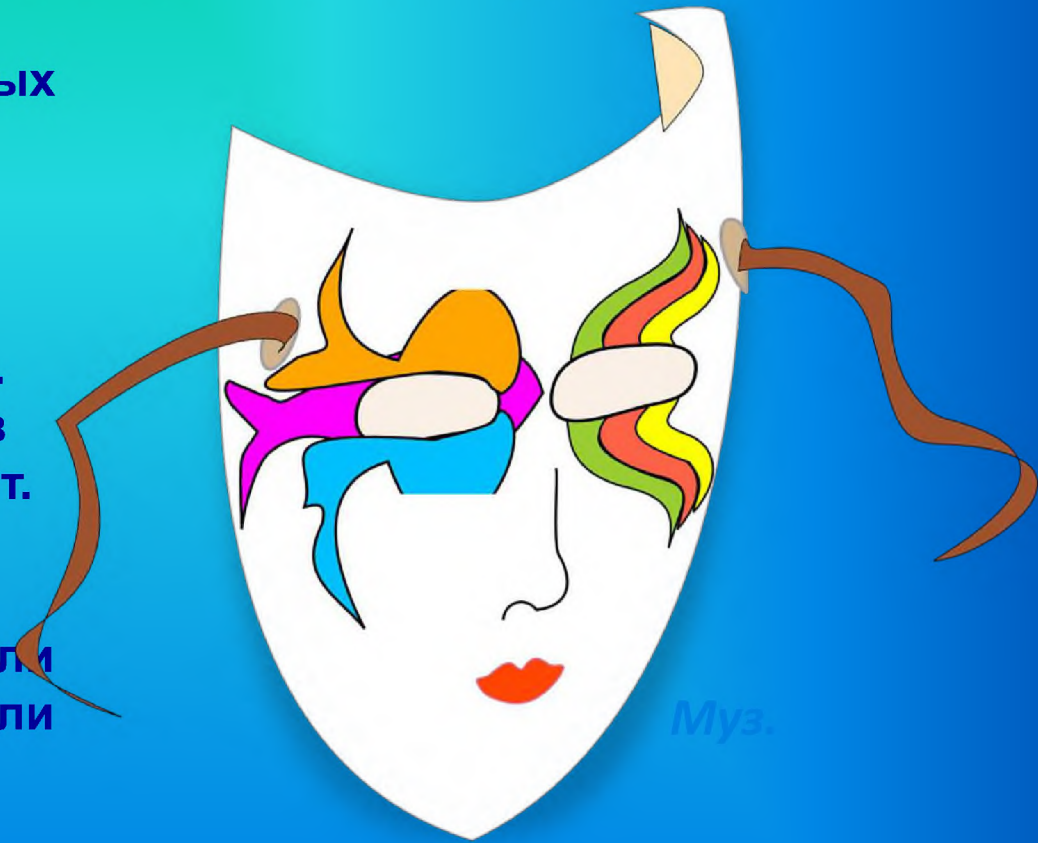


Молодцы, у всех все отлично получилось. Ребята, вы храбрецы, мы сейчас увидели, что каждый из нас чего-то боится.

Способы борьбы со страхом

Да ребята, не бывает правильных или неправильных способов борьбы со страхами. Каждый выбирает свой способ.

Я хочу рассказать вам историю. Давным-давно, люди, жившие в джунглях, нуждались в защите, т. к. им нужно было на охоте остерегаться злых животных и злых духов, для этого они делали себе маски для защиты. Это были маски талисманы, которые защищали их от всех страхов.



Сегодня я предлагаю сделать вам свою маску-талисман, которая поможет вам в любой ситуации, защитит от любых неприятностей.

В конце, когда вы закончите делать маску, мы наделим маску волшебной силой.

Способы борьбы со страхом

Закончилась работа над маской, а теперь положите маску изображением вверх, положите ладони, опустите голову и шепотом повторяйте за мной заклинание:

Маска, ты теперь мой талисман!

Ты помогаешь мне бороться с любыми страхами.

**Раз, два, три, четыре,
Не один я в этом мире,
Я со страхом поборюсь,
Ничего я не боюсь!**



Отлично! Теперь эти маски ваши помощники. Теперь мы примерим маску, чтобы она запомнила своего хозяина. Тихонько приложите маску к лицу. **Давайте хором произнесем «Мы смелые!!!»**. А теперь положите ее рядом. Маску можно повесить над кроватью, а можно положить в укромное место и доставать ее тогда, когда ее помощь вам понадобится.

Ритуал прощания «Дерево дружбы»

Дети вместе с психологом собираются в круг, одну руку сжимают в кулак, большим пальцем вверх, и строят, цепляясь друг другу за пальцы, дерево.

По окончании строительства, не отпуская друг друга хором произносят молодцы!!!!

