

Занятие педагога-психолога с элементами тренинга для детей 5-7 лет «Мне не страшно»

Продолжительность: 40-45 минут

Участники: дети 5-7 лет

Цель: формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

- повышение самооценки;
- укрепление у ребёнка уверенности в себе и своих силах;
- открытие у ребёнка собственных резервов для преодоления страхов и устранения тревожности;
- снятие существующих страхов;
- отыгрывание негативного опыта и освобождение от последствий травмирующих событий;
- развитие представления о собственной уникальности;
- развитие уверенности в себе.

Материалы: кукла Бармалей, игрушка заяц, распечатанные рисунки пирожных, цветные карандаши, клей, цветные конфетти, магнитофон, обруч, шарики.

Ход занятия

Приветствие.

Психолог здоровается, читает стихи и показывает движения, дети повторяют.

- Здравствуйте ребята! Давайте мы поздороваемся все вместе. Сделаем мы это так!

Здравствуй солнце! (руки разводим в сторону как лучи солнца)
Здравствуй небо! (поднимаем руки вверх, прямые)

Здравствуй, ветерок, трава! (раскачиваем ручками из стороны в сторону, присаживаемся на корточки)

Здравствуйте мои друзья! (машем ручкой – привет)

Беседа «Мой внутренний враг – тревожность»

Психолог: *Ребята, сегодня на нашем занятии мы с вами поговорим о наших страхах и тревогах. Людям свойственно тревожиться в ситуациях, когда они не знают, что будет дальше или что происходит сейчас. Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще, когда не понимаете, что же вас беспокоит. Бывает ли у вас так, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки?*

Психолог: *Волноваться – это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить что-то, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что знаем хорошо. Можно справиться со своим страхом – стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы.*

Упражнение «Глупый ослик уходи»

Нужно придумать для своего страха или волнения смешное название, например - «глупый ослик». Давайте прошепчем: - глупый ослик уходи, глупый ослик уходи. Теперь глубоко вдохнем на 4 счета и выдохнем так же на 4 счета – повторить 5-7 раз.

Упражнение «Комплименты»

Стоя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, ребенок говорит:

«Мне нравится в тебе...». Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!»

Упражнение продолжается по кругу. После упражнения обсудить с детьми, что они чувствовали, что неожиданного они узнали о себе, понравилось ли им дарить комплименты.

Упражнение-дискуссия «Почему грустит зайчонок?»

Психолог берет в руки игрушку кошки и читает стихотворение:

Жил-был маленький зайчонок

И совсем еще ребенок.

Ну, и этот зайчик милый

Постоянно был унылый.

Почему? Никто не знал,

Зайчик это не сказал.

Передавая игрушку по кругу, психолог просит каждого сказать, почему зайчик грустит, чего боится, чего ему не хватает, как ему помочь или чем ему можно помочь?

Игра «Бармалей»

Психолог берет игрушку Бармалея и от его лица обращается к детям.

Бармалей: Я злой, ужасный Бармалей, люблю на завтрак есть я маленьких детей!

Психолог: Ребята, а как вы думаете, почему Бармалей такой злой? Может быть он злится от того, что ему плохо и еще потому, что ему чего-то не хватает?

Психолог: *Бармалей, скажи, тебе плохо?*

Бармалей: Да, мне плохо, ой как мне плохо? А не хватает мне хоть маленькой такой конфетки или еще лучше пирожного. Знаете, как я люблю сладкое, а со мной никто не делится, никто меня не угощает. Ребята, может быть вы меня угостите сладеньким?

Психолог: *А, ты разве не ешь маленьких детей.*

Бармалей: Нет, конечно, это все напридумывали про меня, насочиняли сказок.

Психолог: *Ребята, а давайте для Бармалея нарисуем пирожное и*



угостим его.

Дети раскрашивают и украшают картинку с пирожным и угощают Бармалея.

Бармалей: Вот спасибо, какие вы все добрые, хорошие. А, знаете чего мне еще очень, очень не хватает? Ласки и нежности, никто меня не гладит не чешет за ушком.

Психолог: *Ребята, давайте погладим Бармалея, почешем его за ушком, может быть он тогда совсем пообреет.*

Дети гладят Бармалея.

Бармалей: спасибо вам ребята, вы самые лучшие на всем свете. Благодаря вам я стал добрым и хорошим Бармалеем.

Бармалею пришла пора покинуть нас. Ребята, что вы поняли из истории про Бармалея? Оказывается, что-то страшное, на самом деле может оказаться не таким и страшным, а всего лишь несчастным. Мы злого Бармалея накормили, приласкали и он стал милым добрячком.

Игра «Ласковый мелок»

Психолог: *А, мы сейчас с вами поиграем в игру, которая называется «Ласковый мелок». Давайте поделимся на пары и по очереди вы нарисуете на спине друг у друга солнце, травку и*

цветок. Мелок у нас ласковый, значит и ваш пальчик которым вы будете рисовать, должен быть ласковым, рисуйте аккуратно. После того, как вы нарисуете, нежными движениями руки надо «стереть» все, что нарисовали, при этом слегка массируя спину.

Во время упражнения звучит спокойная музыка.

Упражнение «Все на борт»

Вся группа должна уместиться в обруче и простоять 5 секунд, не касаясь пола.

Упражнение «Приручение страха»

Дети надувают шарики сами или с помощью насоса, мысленно представляя, что **страх** останется внутри шара. Потом изображают каждый свой **страх** на надутым воздушным шаре. Психолог предлагает сделать его веселым, подрисовав или приклеив ему детали. Затем психолог предлагает:

- выпустить воздух из шара. Он становится маленьким, рыхлым и забавным;
- Привязать к шару ленточку и зацепить за предмет в кабинете у психолога, наблюдая за ним в течении недели.

Подведение итогов. Рефлексия

Психолог: Закончите, пожалуйста, предложения: *«Я понял, что тревожность...» «Теперь я могу...» «Я почувствовал, что...» «Я приобрел...»*

Дети благодарят друг друга за совместную работу. Прощаются, подбирая для этого самые теплые слова для всех участников группы. Все дети обнимаются вместе с психологом.