

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)**

**Конспект психологического мероприятия для подготовительной  
подгруппы детей дошкольного возраста: «Как преодолеть свой страх».  
20.11.2023г.**

Подготовила педагог-психолог  
Манвелян Ануш Рафиковна

Цель : 1. Научить способам преодоления страхов.

2. Способствовать снятию психоэмоционального напряжения, повышению уверенности в себе.

3 Гармонизировать личность ребенка.

Оборудование: пиктограмма «Страх», «Радость», «сундук со страхами», плащи для каждого ребенка, изоматериалы, муз. сопровождение.

Ход занятия

Звучит спокойная музыка

1.Ритуал приветствия, упражнение «Золотой ключик».

- Здравствуйте ребята! Я попрошу вас закрыть глаза и положить правую руку на область своего сердца. (психолог выполняет те же действия, что и дети). Как оно бьется спокойно или тревожно и очень быстро? Когда на душе спокойно оно бьется четко и ритмично, а когда происходят волнительные, опасные для жизни события – бьется часто. Вы способны помочь своему сердцу, своим дыханием. Вдыхая, можно почувствовать, что дверка вашего сердца открывается и впускает энергию здоровья и силы, а когда человек выдыхает, он освобождает свое сердце от печалей и тревог. А теперь попробуйте подышать. Откройте глаза. Скажите, как вы сейчас себя чувствуете?

- Ребята, сегодня мне хочется поговорить с вами о страхах. Это чувство испытывал каждый и оно одно из первых, которое появляется у человека как только он рождается. Этого чувства стыдиться не нужно оно есть у всех. Только каждое чувство оставляет свой след на лице человека. Давайте посмотрим, какая из масок, является маской страха.

-Предлагаю примерить эту маску и сказать, чего вы боялись в последнее время.

- Но намного приятнее быть радостным и счастливыми, примерьте маску «радость» и вспомните, чему вы радовались в последнее время. Я хочу, чтобы вы как можно чаще находились в этом состоянии.

- Как вы считаете, а испытывать чувство страха это хорошо или плохо?

## 2. Упражнение «Хорошо-плохо»

- Чем страх плох? (**сковывает движение, волю человека, лишает сил, делает беспомощным**)

- Чем, страх хорош? (страхи помогают нам быть осторожными)

-Если со страхами не бороться, они растут, а если бороться они уменьшаются.

-А вам хочется разобраться, есть ли у вас страхи?

## 3. Упражнение « Сундук со страхами»

- У меня есть « Сундук со страхами». Давайте откроем сундучок и посмотрим, какие же бывают страхи. Примерьте черные плащи. Сейчас я буду называть страхи, а вы, если у вас эти страхи есть прикрепляете себе на плащи, хорошо?

Итак, кто боится: боли, воды, войны, врачей, животных (волки, собаки, пауки, змеи), наказаний, нападения, резких звуков, огня, темноты, потеряться, сказочных персонажей, страшных снов, транспорта (машин, поездов, самолетов, уколов, смерти, чужих людей).

- Как вы ребята, сейчас себя чувствуете? Легко ли вам?

- Хочется ли вам идти по жизни с грузом? Чего хочется сделать? (избавиться, сбросить)

-Какой из этих страхов больше всего вас беспокоит? Выложите его на столик, мы будем с ним работать и постараемся избавиться от него.

- Снимите плащи со страхами и скажите, как вы ощущаете себя легче в плащах или без них?

- Существует множество способов избавления от страхов, и каждому человеку подойдет свой способ.

- Как вы думаете чего боятся страхи? (света, громких звуков, смеха, смелых людей).

-А главное победить свой страх может тот, кто верит в себя и свою силу, кто имеет огромное желание избавиться от страха. Скажите, у вас есть желание избавиться от своего страха? Вы верите в свою силу? Тогда приступим.

#### 4. Упражнение «Нарисуй свой страх»

- Ребята, давайте нарисуем свои страхи, ведь пока они не имеют вида, формы нам с ними трудно справиться. А как только они станут заметными, мы можем с ними взаимодействовать.

- С каким цветом мы ассоциируем страхи? (черный, серый и т.д.)

Приступаем к рисованию.

- Практическая работа детей.

- Посмотрите на свой страх - так ли он страшен и ужасен?



- А мы с вами можем все, дорисуйте его, сделайте его смешным. Можно нарисовать смешную шляпу, клоунский колпак или башмаки, бантики, шарики ит.д.

Вы можете посадить свои страхи в клетку или замуровать в башню.

Рисунок вашего страха можете изорвать на множество кусочков и бросить в мусорное ведро.

У вас лежат на столах веревочки. Посадите свои страхи на веревочку, как на цепь. Теперь вы можете дергать, вести за собой, посадить, привязать куда захотите. Можете оставить свои страхи в сундучке со страхами, а можете выбросить. Каждый решит сам, что сделать со своим страхом. Раньше страх управлял вами, а теперь вы управляете им.

- Решения детей.



- Как вы сейчас себя чувствуете, какое у вас настроение?

-Ваши сердца свободны от страхов, мы их победили?!

### 5. Упражнение «Шкала успеха»

Как на линейке на шкале есть отметки, у каждой линейке есть точка отсчета – 0, затем идут отметки которые отсчитывают расстояния. На нашей шкале 0 – это тревога, страх, 10 уверенность, бесстрашие. И чем ближе к 10, тем вы смелее, увереннее себя чувствуете, а на 10- страх исчезает.

- Кто из вас хочет прошагать по шкале?

- шаги детей по шкале успеха.

### 5. Психогимнастический этюд «Я не боюсь»

Дети с психологом выполняют.

Напряглись, ладони сжали в кулаки, затаили дыхание, а теперь расслабили все тело, руки, ноги и сказали поочередно.

«Беги от меня страх, я ничего не боюсь!»



(Психолог подходит к каждому ребенку, кладет руки на ладони ребенка и они говорят слова).

## 6.Рефлексия

- Сможете самостоятельно бороться со страхами?
- Что на занятии понравилось делать больше всего?
- Ребята, хочу вручить вам свидетельства, о том, что вы можете преодолевать свои страхи. Они будут напоминать вам в сомнительных ситуациях о том, что вы смелые в сомнительных ситуациях.



