

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8 города Кызыла Республики Тыва»
(МБДОУ «Детский сад № 8 г. Кызыла»)

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Рабочая, д. 154 а, тел./факс 8(39422) 3-04-96

Конспект занятия

«Мой внутренний враг - тревожность»

Выполнила:

педагог-психолог Дондук Ч.Ш.

КЫЗЫЛ 2020

Тема: «Мой внутренний враг - тревожность».

Цель: Помочь детям справиться с тревожностью.

Задачи: Снизить тревожность, эмоциональное напряжение детей, формировать у них адекватную самооценку, развивать представление о собственной уникальности, учить способам преодоления тревожности, развивать уверенность в себе, формировать навыки саморегуляции.

Материалы: Изображение символа «инь-ян», листы бумаги и простые карандаши по количеству детей, карточки «да», «нет», «иногда» по количеству детей.

Продолжительность: 25 минут.

Ход занятия.

1. Вступление

- Ребята, человек по-разному может ощущать и выражать свои эмоциональные состояния. Психологи различают разные виды переживаний: эмоции, чувства, настроение. Какие эмоции вы знаете?

(Радость, удивление, горе, гнев, отвращение, страх, стыд, вина, тревога).

2. Основная часть

Игра-активатор «Море волнуется»

- Сейчас мы с вами поиграем. Помните игру «Море волнуется раз»? Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри. *(Дети выполняют задание).* Молодцы! А теперь будем играть чуть по-другому.

(Вместо слов «морская фигура» вставлять названия эмоций и чувств, например «фигура страха», «фигура гнева» и др. Дети должны замирать, изображая названную эмоцию).

- Вижу, в эмоциях и чувствах вы разбираетесь! А вы знаете, что такое тревога? Что испытывает человек, когда тревожится? *(Ответы детей).* Правильно, тревога – это ты когда беспокоишься, испытываешь напряжение, так как ждешь опасности или чего-то неизвестного.

Упражнение «Чего я боюсь?»

Упражнение поможет детям осознать, что у сверстников есть такие же проблемы, как у них, и расположить их к совместной беседе.

- Я буду говорить утверждения, а вы жестами показывайте, если испытываете то же самое: поднятая рука «да», скрещенные руки – «нет». Свое мнение можно высказать и с помощью карточек «да», «нет», «иногда».

Утверждения:

У меня часто болит голова или живот.

Мне трудно сосредоточиться.

Мне трудно принимать решения.

Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

Я чувствую, что другие люди заставляют меня что-то делать.

Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

Думаю, я слишком много волнуюсь.

Взрослые слишком многого от меня ждут.

Я боюсь ошибаться.

- На что вы обратили внимание? Да, у многих из вас проблемы похожие. Такие ситуации заставляют нас тревожиться.

- Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда он не знает, 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? Расскажите про такие случаи, когда вы тревожились?

(Дети рассказывают о своих страхах и проблемах).

- 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 и не бояться делать ошибки.

Упражнение «На ошибках учатся»

- Каждый из нас совершает ошибки. Только так мы можем чему-то научиться. Вспомните какой-нибудь ошибочный поступок, который вы сделали. Некоторые люди строго судят себя за ошибки. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. Каждый раз они учатся на своих ошибках и не делают больших проблем из-за неудач. А как вы реагируете на свои ошибки?

Предложить детям нарисовать небольшие иллюстрации к рассказу о своих ошибках. Обсудите рисунки.

Вопросы для обсуждения:

Переживаете ли вы, когда совершаете ошибку?

Пытаетесь ли вы снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научитесь его делать правильно?

Кто радуется вместе с вами, когда у вас что-то получается?

Упражнение «Рисуем слово»

Это упражнение поможет ослабить негативные эмоции и тревогу. Нужно определить проблему, которая тревожит детей, и составить список слов, которые относятся к этой проблеме.

- Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего? Каждый из вас будет работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и представьте это слово. Какие ощущения, воспоминания оно вызывает? Если вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само слово, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Сейчас я подойду к каждому, вы скажете мне слово, можно шепотом на ушко, и я помогу вам его написать, а вы его разукрасите так, чтобы оно стало приятным, привлекательным.

Дети выполняют задание. После окончания работы показывают рисунки, делятся впечатлениями.

Упражнение «Ты веришь в себя?»

Предложите детям оценить утверждения.

Утверждения:

Обычно и утром и вечером я в хорошем настроении.

Мне нравится мое отражение в зеркале.

Я очень люблю детский сад.

В моей жизни много хорошего.

Я думаю, все будет хорошо.

Я могу посмеяться над своими ошибками.

Я интересный человек.

Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.

Я добрый.

Мои друзья любят со мной играть.

Я доволен собой.

Я не боюсь выражать свои чувства.

У меня интересная и веселая жизнь.

- Чем больше раз вы согласились с утверждением, тем больше вы верите в свои силы. Хороший настрой помогает нам справляться с трудностями.

Упражнение «Инь-ян».

Упражнение помогает осознать и принять свои достоинства и недостатки.

- Посмотрите, это древний китайский символ «инь-ян». Он обозначает противоположности: черное и белое, плохое и хорошее, опасность и неудачу. В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки. Подумайте о двух-трех своих положительных и отрицательных качествах. Пусть каждый нарисует символ на листе бумаги и запишет или нарисует свои достоинства и недостатки у белой и черной части символа. Как видите, и достоинства, и недостатки есть у всех. Достоинства

можно развивать, а недостатки исправлять. Как хорошо, что все разные и нам есть, к чему стремиться.

3. Подведение итогов. Рефлексия.

- Закончите, пожалуйста, предложения:

«Я понял, что тревожность ...»

«Теперь я могу ...»

«Я почувствовал, что ...»

«Я приобрел ...»

Упражнение «Добрые слова»

- Наше занятие заканчивается. Скажите, пожалуйста, добрые слова друг другу. Это может быть пожелание, благодарность, слова поддержки, высказывание своего отношения к занятию.