

**Рябова Ксения Олеговна**  
*педагог-психолог,*  
**МАДОУ детский сад №19 «Земляничка»,**  
**Нижегородская область город Бор**

**КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО КОРРЕКЦИИ СТРАХОВ И  
СНЕЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ КУКЛОТЕРАПИИ  
«СВОЙ СТРАХ Я ПОБЕЖДАЮ!»**

Тема: «Свой страх я побеждаю!».

Возрастная группа детей: от 5 до 7 лет.

**Цели:** оказать психотерапевтическую помощь боязливым, тревожным, имеющим различные страхи детям, познакомить со способами преодоления страхов, путем развития позитивного мышления.

**Задачи:**

- формирование положительной самооценки, уверенности в себе;
- создать условия для снижения психоэмоционального напряжения;
- воспитание доброжелательного отношения детей друг к другу;
- развитие навыка взаимодействия;
- способствовать преодолению негативных переживаний;
- снижение уровня тревожности посредством игры с куклой;
- совершенствование мелкой моторики руки и координации движений;

Материал и оборудование: колокольчик, пиктограмма «Страх», «куб эмоций», теневые куклы: 5 маленьких гномов, панорама город, 3 маленьких домика, тучи, молния, улыбка, грусть, кукла «Страх», кошка, собака, цирк,

клоун, факир; черный картон для каждого ребенка, простые карандаши, ножницы, веревочка, белый бумажный скотч (бумага, клей).

Ход занятия.

### **1 этап. Организационный.**

Приветствие «Милый друг»

Педагог-психолог показывает колокольчик детям и говорит:

Колокольчик озорной,

Ты ребят в кружок построй.

Собрались ребята в круг

Слева – друг и справа – друг.

Вместе за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Дети садятся в круг вместе с психологом.

Психолог звенит в колокольчик и обращается к детям. «Слышите, звенит колокольчик? Мы будем передавать друг другу колокольчик, смотреть в глаза и говорить добрые слова. Вот теперь, когда у нас у всех такое доброе и весёлое настроение, мы дружно поиграем.»

### **2 этап. Мотивационный.**

Беседа по пиктограмме «Страх».

Педагог-психолог. Посмотрите на эту картинку на кубе эмоций. (дети рассматривают пиктограмму на кубе эмоций «страх»).

Педагог-психолог. Какое чувство испытывает человек с таким выражением лица? (ответ детей).

Педагог-психолог. Правильно, это чувство страха.

Педагог-психолог. Обратите внимание, у него широко открыты глаза, рот, он вот-вот закричит.

Педагог-психолог показывает фотографии людей, испытывающих страх.

Дети рассматривают фотографии.

Педагог-психолог. Как выглядит испуганный человек? (ответ детей).

Педагог-психолог. Голова испуганного человека втянута в плечи и откинута назад. Глаза широко раскрыты, брови приподняты, рот приоткрыт. Руки прижаты к груди или закрывают лицо. Колени согнуты, ходит он очень осторожно или вообще стоит на месте. От страха человек может очень тихо говорить, дрожать, плакать. Ему даже кажется, что он становится меньше ростом.

Покажите друг другу, как Вы выглядите испуганный человек. Страх изобразите на своем лице. Как он ходит. (Дети выполняют задание.)

### **3 этап. Практический.**

Педагог-психолог. Ребята, хлопните в ладоши те, кому бывает страшно.

Постарайтесь закончить мысленно предложение: «Я боюсь...» .

Попытайтесь увидеть свой страх. На что похож ваш страх? (ответы детей).

Представьте, что в руках или рядом с вами находится ваш страх. А теперь начинайте уменьшать свой страх, вот он становится все меньше и меньше и исчезает совсем. (дети могут сжимать руками свой страх, топтать ногами, прыгнуть на свой страх).

Педагог-психолог. «Сказка-ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок....»

- Как вы понимаете значение этого выражения? (ответ детей)

Педагог-психолог. Любая сказка нас чему-нибудь учит. А иногда сказка помогает победить свой страх.

Педагог-психолог. Сейчас мы с вами окажемся в театре, но не в простом. Посмотрите на куклы. (психолог показывает плоские куклы из теневого театра).

Педагог-психолог. Из какого материала сделаны куклы? (ответ детей: из картона).

Педагог-психолог. Верно, такие куклы называются плоскими. Я расскажу и покажу вам сказку в теневом театре. Сказка называется «Волшебный город».

### **«Волшебный город»**

Когда-то давно в одном чудесном городе жили маленькие веселые человечки. Жизнь их была светла и беззаботна. Жители ходили друг к другу в гости не только по праздникам, но и просто так.

Но однажды в город пришла беда. Налетел черный ураган, и все в жизни жителей изменилось. Исчезли смех и радость, а когда на город спускался вечер, вместе с ним приходил и страх. Кто-то вдруг начинал бояться темноты, кто-то- оставаться один дома, а кто-то боялся простую кошку или собаку, и у каждого человечка страх был свой.

Как-то раз в город приехал цирк, и все жители пришли на представление, но у них были хмурые лица, и никто ни разу даже не улыбнулся, хотя клоуны смешили изо всех сил. Тогда один клоун придумал раздать всем зрителям краски и нарисовать то, чего они боятся.

Когда все рисунки были готовы, их сложили в огромную кучу, и факир пустил в них молнию. В тот же миг все страхи превратились в кучку пепла, а в город вернулись веселье и радость. И тогда все поняли, что страх можно победить- нужно только очень этого захотеть.

Педагог-психолог. Чему учит сказка? (ответы детей).

Что можно сделать, когда страшно? (ответы детей).

Педагог-психолог. Страх свой можно победить. Ребята, вы хотите победить свой страх? (ответ детей).

Педагог-психолог. Темноту можно взять в свои руки. Сегодня мы увидим - кто же спрятался в этой темноте.

Педагог-психолог. Поднимите свои руки. (дети поднимают руки вверх).

Своими руками вы достанете из темноты свои самые страшные страхи.

Педагог-психолог. Перед вами не просто лист картона. (у каждого ребенка лист черного картона, ножницы, простые карандаши).

Перед Вами - Сама Темнота.

Педагог-психолог. Всмотритесь в эту темноту, что вы почувствовали?

Ответы детей.

Педагог-психолог. Темнота для многих людей - страшная, но в праздничный день мы сумели укротить её, сделать послушной и ручной.

Педагог-психолог. Возьмите лист черного картона, вспомните чего вы боитесь больше всего. Свой страх нужно нарисовать и вырезать. Страх может быть несколько, а может быть один, страхи могут иметь чёткую форму (быть сказочными героями), а могут быть просто уродливыми, злыми, могут не иметь четкой формы.

Включается фоновое музыкальное сопровождение.

Каждый ребенок изображает свой страх, затем вырезает.

Педагог-психолог. Сзади к теневой кукле своего «Страх» прикрепим толстую нить. На что похожа нить, прикрепленная к кукле?

Ответ детей: поводок, цепь (могут быть другие ответы).

Педагог-психолог. Эта нить - «цепь» или поводок, на которую мы сажаем свои страхи. За эту же нить мы будем «водить» куклу-страх, пронося её перед экраном в подвешенном состоянии.

На столе стоит «Теневой театр» подсвеченный фонариком. Каждый ребенок проводит свою теневую куклу за ширмой, может издать какие-то звуки, слова, сыграть «этюды».

Педагог-психолог. Подумайте, может кто-то хочет назвать вслух свой страх!? Можно придумать ему сказочное имя, зашифровать.

Педагог-психолог постоянно подчёркивает то, что каждый ребенок УПРАВЛЯЕТ своей теневой куклой, а значит - управляет и своим страхом.

#### **4 этап. Заключительный (рефлексия).**

Педагог-психолог. Теневые куклы «показали<sup>2</sup> нам всем - какие мы сильные. Теперь эти «страшилки» могут быть уничтожены или превратиться из «куклы –страхов» в «куклу-добрянку».

Как правило со стороны детей следует два типа реакции.

Некоторые с удовольствием уничтожают сделанные теневые куклы. Некоторые сохраняют эти теневые куклы, так как уже больше не

воспринимают их негативно, успевая подружиться с ними и проникнуться к ним симпатией. Некоторые уничтожают свои страхи - избирательно.

Педагог-психолог можете предложить детям несколько вариантов окончания работы - разорвать, смять и выкинуть в мусор теневую куклу своего страха или переименовать и переделать «кукол-страхов» в «кукол-добряков».