МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №2»

**План тренинга в рамках детско-родительского клуба**

**«Взрослый в мире детский эмоций»**

**Тема: «Мой страх»**



**Участники:** дети 5-7 лет, родители (законные представители)

**Место проведения:** кабинет педагога-психолога

**Длительность:** 30 мин.

**Цель:** создание условий для совместной деятельности детей и родителей (законных представителей) с целью укрепления эмоционального взаимопонимания и сотрудничества между ними.

**Задачи:**

* Гармонизация детско-родительских отношений через совместную творческую деятельность.
* Десенсибилизация страхов, укрепление психологических механизмов овладения страхом.

**Оборудование:** «Чувства внутри нас. Карточки для развития эмоционального мира детей. 4–7 лет. ФГОС» (Автор пособия: Королёва М.В.) или карточки с гномиками; мяч; кубик для рефлексии; листы бумаги формата А4 (по количеству участников); цветные карандаши, фломастеры; пластилин, кубики, крупное лего, кинетический песок, камни, фигурки животных или персонажей, олицетворяющих силу.

**Ход мероприятия:**

1. **Упражнение «Приветствие» (2 мин.)**

**Оборудование:** не требуется.

**Описание:** психолог произносит слова, а мама и ребёнок выполняют действия в соответствии с текстом.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы друг к другу повернулись  Дружно вместе улыбнулись!  Руку правую подали  Руку левую подали.  И друг друга мы обняли.  Будем вместе мы играть!  И друг другу помогать! | *Поворачиваются друг к другу.*  *Улыбаются друг другу.*  *Подают друг другу правую руку.*  *Подают друг другу левую руку.*  *Обнимают друг друга.* |

*После приветствия участники занимают свои места на стульчиках.*

1. **Отгадывание загадки (3 мин.)**

**Оборудование:** «Чувства внутри нас. Карточки для развития эмоционального мира детей. 4–7 лет. ФГОС» (Автор пособия: Королёва М.В.) или карточки с гномиками.

**Описание:** психолог предлагает участникам отгадать загадку и сказать про какую эмоцию они сегодня будут говорить, а также найти гномика с соответствующей эмоцией. Также можно спросить участников чего боялся гном в загадке.

**Загадка:**

Ночь пришла и в темноте

Тени движутся везде.

Гном забрался под кровать.

Спрятался и стал дрожать.

1. **Упражнение «Конкурс боюсек» (5 мин.)**

**Оборудование:** мяч.

**Описание:** участники быстро передают друг другу мячик. Получивший его должен назвать тот или иной страх человека, например, боязнь темноты, боязнь одному оставаться дома, боязнь вампиров и т. п. Выглядит это так: участник, получивший мяч, называет какой-нибудь страх, например: «Дети (взрослые) боятся…» после чего передает мяч другому участнику. Тот говорит свою фразу. Повторяться нельзя. Кто не может быстро придумать страх, выбывает из игры. В конце определяется победитель конкурса – это участник, который назовет как можно больше «боюсек».

1. **Творческое задание «Мой страх» (5 мин.)**

**Оборудование****:** листы бумаги формата А4 (по количеству участников); цветные карандаши, фломастеры.

**Описание:** психолог предлагает участникам рассказать про свой страх: какого он цвета, какой формы, какого размера. После того, когда все высказались психолог предлагает участникам нарисовать его.

1. **Упражнение «Темница для страха» (12 мин.)**

**Оборудование:** пластилин, кубики, крупное лего, кинетический песок, камни, фигурки животных или персонажей, олицетворяющих силу.

**Описание:** психолог предлагает парам создать единую темницу для страхов. Для этого участники объединяются и выбирают материалы, из которых они будут это делать. После выполнения работы идёт обсуждение. Примерные вопросы для беседы:

* Расскажите про свою темницу? Может ли страх из неё выбраться?
* Как вам было работать вместе?
* Как вы считаете преодолевать страх вместе легче, чем одному?

***Примечание:*** *оборудование может быть любым. Вы можете что-то добавить или убрать.*

1. **Рефлексия «Кидаем кубик» (3 мин.)**

**Оборудование:** кубик для рефлексии (Приложение № 1).

**Описание:** участники по очереди кидают кубик и высказываются относительного того, что им выпало на грани.