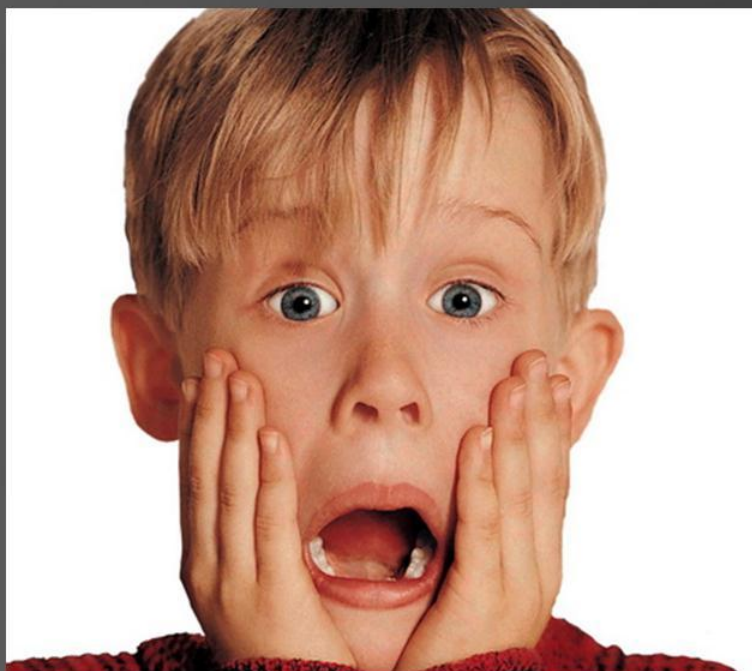


НАШЕ НАСТРОЕНИЕ



Страх

Автор и составитель: педагог-психолог Куликовская Е.А.

ДАВАЙТЕ ПОДУМАЕМ:

- Как по-другому назвать страх? (ужас, испуг, боязнь)
- Какие цвета ты выберешь, чтобы нарисовать страх?
- На что похож страх?
- Как ты понимаешь выражения «сердце в пятки ушло», «волосы на голове дыбом встали»?
- А что значит выражение «у страха глаза велики»?
- Нужен ли нам страх? Для чего нужен?

КАК МЫ ПУГАЕМСЯ?



Сделай испуганное лицо

- Глаза открыты очень широко
- Брови поднимаются вверх
- Рот широко открыт, как будто мы готовы закричать
- Иногда вскрикиваем
- Лицо бледнеет

КАК ПУГАЕТСЯ НАШЕ ТЕЛО?

- Голова вжимается в плечи
- Тело отклоняется назад
- Руками пытаемся как будто оттолкнуть то, что нас пугает, или закрыться
- Тело иногда покрывается холодным потом



Покажи позу человека, который испугался

КОМУ ЗДЕСЬ СТРАШНО?



А ЗДЕСЬ КТО ИСПУГАЛСЯ?



ЧЕГО МЫ БОИМСЯ?



Расскажи случай, как ты чего-то боялся

- Темноты, высоты, воды, молнии
- Собак, пауков, змей и других животных
- Боли (уколов, врачей)
- Чудовищ, монстров, Бабы Яги
- Потеряться, заблудиться, остаться в одиночестве
- Что будут ругать или накажут

КАК ПОБЕДИТЬ СВОЙ СТРАХ?

- Позвать маму, других взрослых, друзей
- Включить свет (фонарик)
- Быть осторожным
- Знать о том, как действовать в случае опасности
- Подумать о пользе для себя (при страхе уколов, например)
- Пересилить себя и сделать шаг вперёд
- Обратиться к психологу



Вспомни и расскажи случай, как тебе удалось справиться со страхом

Расскажите, что здесь произошло?



Мыши (этюд)



Вышли мыши как-то раз
Посмотреть, который
час.

Раз, два, три, четыре –
Мыши дёрнули за гири!

Вдруг раздался
страшный звон –
Убежали мышки вон!

