

## Описание беседы

с воспитанниками подготовительных групп по теме «Стоп-тревога»

Что же такое тревога? Это отрицательная эмоция, выражающая ощущение неопределенности, ожидание негативных событий. Что же такое тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по разным поводам.

Как же помочь себе справиться с тревогой?

Мы с ребятами учились справлять с тревогой с помощью АРТ-ТЕРАПИИ. Как избавиться о напряжения своими руками. (когда творчество исцеляет)

Мы рассмотрели несколько арт-терапевтических приемов, которые можно применять детям и взрослым при возникновении тревоги и паники:

- Паника – рисуй каракули и зарисовывай их
- Страшно – нарисуй страх много раз, и уменьши его, сделай смешным
- Раздражен – заштриховывай что есть сил
- Тревога - рисуй тревогу кругами
- Скучно – рисуй придуманных персонажей
- Одиноко – рисуй портреты

Песни всегда помогали преодолевать страх. Марши и мажорные композиции позитивно влияют на наше эмоциональное состояние, пробуждая в нас воина, который все преодолеет.

Педагог-психолог

Ю.В. Ликаркина