**ОП «Учимся управлять эмоциями»**

***Занятие № 2***

***«Мир чувств: страх и тревога»***

Цель: коррекция страхов и тревожности; развитие позитивного мышления.

На занятии обсуждаются следующие вопросы:

- Какие бывают страхи;

- Как помочь себе в преодолении страхов – рациональная переработка предмета страха, изотерапия;

- Страх и тревога – в чём различие;

- Внутренние и внешние ресурсы человека.

Конспект занятия направлен в школу.