**ОП «Учусь понимать себя и других»**

***Занятие № 2***

***«Мир чувств: страх и тревога»***

Цель: ознакомление детей со способами преодоления негативных эмоций, активизация внутренних ресурсов.

На занятии обсуждаются следующие вопросы:

- Какие бывают страхи;

- Как помочь себе в преодолении страхов;

- Страх и тревога – в чём различие;

- Внутренние и внешние ресурсы человека.

Конспект занятия направлен в школу.