

Propozycje aktywności dla dzieci - 21.V.2020r. JAK POZBYĆ SIĘ STRACHU?



♦ **Strach.** Dziś spróbujemy kształtować w dziecku umiejętność radzenia sobie ze strachem, zachęcić do rozpoznawania i określania emocji. Przeczytajmy dziecku następujący wiersz:

Strach ma strasznie wielkie oczy,
straszny wzrokiem wokół toczy...
Lecz gdy go za uszkiem głaszczę,
w śmieszny pyszczek zmienia paszczę.
Coś dziwnego z nim się dzieje –
łagodnieje i maleje,
mruży swoje kocie oczy

i w ogóle jest uroczy!
Strach ma strasznie wielkie oczy,
straszny wzrokiem wokół toczy,
lecz ty dłużej się nie wahaj
i po prostu przytul stracha!

Przytul stracha Małgorzata Strzałkowska

Co to jest strach? Porozmawiajmy z dzieckiem na temat wiersza i na temat strachu. Zadajmy następujące pytania: Co to jest strach? Kiedy strach się pojawia? Jak wygląda? Czy w ogóle ma wygląd? Co czujesz, gdy pojawia się strach? Czego się boisz? Co robisz, gdy pojawia się strach? A co możesz teraz zrobić?

Mój strach. Gdy dziecko jest czymś zaniepokojone lub odczuwa strach może narysować na kartce to uczucie, zmiąć kartkę i wyrzucić ją do kosza. Spróbujmy tak właśnie się pobawić. Przygotujmy kilka kartek lub stare gazety. Pozwólmy dziecku przelać na papier negatywne emocje, a następnie wyrzucić je do kosza lub jakiegoś pudełka. Przy okazji jest to również dobre ćwiczenie na celność. Dziecko może też targać papier ze „strachem” na małe kawałki.

♦ **Radzę sobie ze strachem.** Powiedzmy dziecku, że jeśli pojawi się strach i nie będzie wiedziało co zrobić, to może powiedzieć rymowankę, która sprawi, że strach całkiem zniknie lub zamieni się w wesołego potworka:

Strachu, strachu, rozchmurz się!
Strachu, strachu, przytul się!
Czarno, ciemno znika już...
Słońce, jasno jest tuż, tuż!

Po wyrecytowaniu rymowanki dziecko może robić śmieszne figury, śmieszne miny, przytulać się i tańczyć – wyrażać na różne sposoby radość z pokonania strachu. Powtarzajmy z dzieckiem rymowankę tak długo, aż nauczy się jej na pamięć.

♦ **Lisi ogon** – przypomnienie wiersza z opowiadania M. Bennewicza „Lisi ogon”. Dzieci stoją naprzeciwko rodzica, powtarzają rymowankę oraz ilustrują jej treść ruchem (kilka powtórzeń).

Bo strach to tylko przebranie, (gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)
I groźnie zakłada maski (dotykanie twarzy, przesuwanie dłoni od czoła do brody)
lecz zadaj sobie pytanie, (gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane)
na jakie czeka oklaski? (składanie dłoni jak do oklasków)
Stres karmi się naszym strachem (podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)
Jak gołąb na dachu bułką. (podnoszenie dłoni do ust, pokazywanie gestu jedzenia)
Wystarczy jednym zamachem
Przegonić go jak kurz z półki. (gest zrzucania czegoś z półki, szeroki zamach jedną, następnie drugą ręką)

Miłego dnia! Do jutra. ☺☺☺
Wójtowicz Sylwia, Zielonka Urszula