

20.05.2020

Grupa I

**Dzień dobry kochane Misiaczki! Jak dzisiaj  
Wasze samopoczucie? Mamy nadzieję, że  
wszyscy zdrowi i pełni energii oraz chęci do  
dalszych zabaw! Zatem zapraszamy!**



Drodzy Rodzice, dziś spróbujemy kształtować w dziecku umiejętność radzenia sobie ze strachem, zachęcić do rozpoznawania i określania emocji.

## **„Przytul strach” – kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze strachem.**

*Rodzic recytuje dziecku następujący wiersz:*

### **Przytul stracha**

Małgorzata Strzałkowska

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!

**Rodzic rozmawia z dzieckiem na temat wiersza i na temat strachu. Dziecko odpowiada na 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 – zapoznanie ze sposobami radzenia sobie ze strachem.**

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.*

## **„Moje odczucia” - zabawa ruchowa.**

Proszę przygotować 3 kolorowe koła, kolor czerwony oznacza złość, zielony - smutek, żółty - radość. Dziecko porusza się w rytm muzyki, gdy muzyka milknie, łączy się z wybranym kolorem koła.

