

# 20.05.2020r.

## Temat: Jak pozbyć się strachu?

Celem dzisiejszych zajęć jest zapoznanie dzieci ze sposobami radzenia sobie ze strachem oraz doskonalenie pamięci przez naukę krótkich rymowanek.

1. „Krok do przodu, krok do tyłu” – przeliczanie w zakresie 1–6, utrwalenie kierunków: do przodu, do tyłu, doskonalenie pamięci poprzez naukę krótkich rymowanek. Dziecko rzuca kostką, określa, ile kroków należy zrobić, a rodzic podaje polecenie, np. dwa kroki do przodu, jeden krok do tyłu. Przed rzuceniem kostką dziecko mówi rymowanek:

Ile kroków zrobić mam?  
Kostka zaraz powie nam.

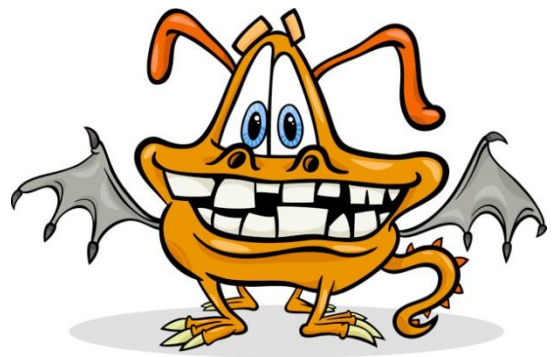


2. *Przytul stracha* – kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze strachem, zachęcanie do rozpoznawania i określania emocji.  
Rodzic recytuje wiersz.

### *Przytul stracha*

Małgorzata Strzałkowska

Strach ma strasznie wielkie oczy,  
Strasznym 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,  
Strasznym wzrokiem wokół toczy,  
Lecz ty dłużej się nie wahaj  
I po prostu przytul stracha.

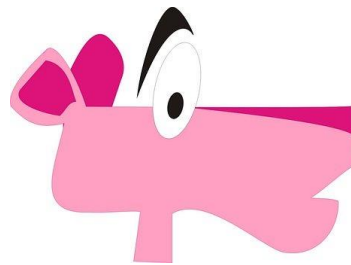
Po wysłuchaniu wiersza rodzic zadaje pytania: *Co to jest strach?; Kiedy strach się pojawia?; Jak wygląda?; Czy w ogóle ma wygląd?; Co czujecie, gdy pojawia się strach?; Czego się boicie?; Co robicie, gdy pojawia się strach?; A co możecie teraz zrobić?*

3. „**Strachy na lachy**” – zapoznanie ze sposobami radzenia sobie ze strachem, doskonalenie pamięci poprzez naukę krótkich rymowanek.

Dziecko otrzymuje kolorową szyfonową chustkę (szalik, apaszkę, kawałek materiału) i porusza się zgodnie z muzyką: skrada się, rozgląda się w koło, zachowuje ostrożność, porusza się w pozycji pochylonej, załęknionej. Po chwili rodzic włącza pauzę i mówi: *Gdy przychodzi strach, gdy nie wiesz, co zrobić powiedz rymowanke.*

**Kliknij w panterę, aby włączyć muzykę do zabawy**

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



Następnie dziecko robi śmieszne figury, miny, przytula się, potrząsa kolorową chustą, wykonuje śmieszne tańce.

4. **Praca z Kartą Pracy (Karta w załączniku nr 2)** – kolorowanie według własnego pomysłu. Dziecko koloruje stracha na wróble najbardziej kolorowo jak potrafi, dorysowuje mu wielki uśmiech.

5. „Kolorowe koła” – tworzenie kompozycji według własnej wyobraźni, podawanie nazw powstałych form. Rodzic rozkłada przed dzieckiem „straszny papier” (czarna kartka z bloku, szara gazeta itp.) i pyta: *Z jakiego powodu jest straszny?* (ciemny, ponury, bez kolorów, smutny). Rodzic przygotowuje również kolorowe koła (różnej wielkości), klej i prosi dziecko, aby zmieniło „straszny papier” w radosny i kolorowy. Dziecko układa z kół dowolną kompozycję, może przyklejać koła jedno na drugie, obok siebie, zaginać je. W trakcie pracy rodzic wspiera dziecko, motywuje, podpowiada różne rozwiązania.

Po skończonej pracy dziecko recytuje rymowaną, wyklaskując ją:

Strachu, strachu, rozchmurz się!

Strachu, strachu, przytul się!

Czarno, ciemno znika już...

Słońce, jasno jest tuż, tuż!

Pozdrawiamy Was mocno.

Marzena i Michalina ☺ ☺