***Realizowany temat:” Jak pozbyć się strachu?”***

***Cele ogólne:***

* *Identyfikowanie i podawanie nazw stanów emocjonalnych*
* *Werbalizacja emocji związanych z przeżywaniem lęku;*
* *Kształtowanie umiejętności oswajania strachu przez zrównoważenie napięcia  emocjonalnego;*

***Propozycja zajęć:***

***1.Zabawa „Nie rozśmieszaj mnie”.***

*Witajcie. Sówki zaproście rodzica do tej zabawy, to pozwoli Wam dobrze zacząć dzień.*

*Dziecko i rodzic siedzą naprzeciwko siebie. Jedno z nich usiłuje by poważne i za wszelką cenę stara się nie uśmiechać. Druga ma za zadanie rozśmieszyć partnera. Kiedy mi się to uda, następuje zmiana ról. Potem następuje rozmowa „Co czułaś/eś w trakcie tej zabawy? Czy łatwo było zachować powagę? Co ci w tym pomogło, a co utrudniało to zadanie?*

***2.Słuchanie wiersza z opowiadania M. Bennewicza „Lisi ogon****”*

 *Rodzic proponuje dziecku zabawę ruchową , zachęca do wypowiadania treści wiersza. Dziecko stoi naprzeciwko rodzica a ten prosi o powtarzanie rymowanki, ilustrowanie jej treści ruchem. ( kilka razy)*

*Bo strach to tylko przebranie ( gest rozkładania rąk, dłonie otwarte wyprostowane)*

*I groźne 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 ( gest zrzucania czegoś z półki, szeroki zamach jedną i drugą ręką)*

*Przegonić go jak kurz z półki.*

***3.Zabawa „Porozmawiajmy o strachu”***

*Rodzic rozpoczyna rozmowę o strachu. Zadaje pytania:
– Kiedy się boimy?
– Czego najbardziej się boimy?
– Co strach z nami robi? – pocimy się, zapominamy, co mieliśmy powiedzieć, dostajemy tzw. gęsiej skórki, robi nam się zimno, jeży nam się włos na głowie, drżymy ze strachu, krzyczymy.
Podczas rozmowy podkreśla, że lęk (strach) jest czymś naturalnym w życiu człowieka, nie ma osób, które się nie boją. Lęk jest potrzebny, bo chroni nas przed nierozważnym postępowaniem i niebezpieczeństwem.*

***4.Przysłowia dotyczące strachu***

**Strach ma wielkie oczy- p*rzysłowie to mówi nam, że to czego się boimy jest najczęściej wyolbrzymiane przez nas samych i że pewne rzeczy nie są tak straszne jak nam się wydaje.***

**Najeść się strachu- *bardzo się czegoś przestraszyć. Najczęściej mówi się to wtedy kiedy dowiadujemy się że zamartwialiśmy się niepotrzebnie.***

**Strach chwyta za gardło- . strach kogoś opanowuje, ktoś zaczyna się bardzo bać.**

*Sówki postarajcie się wyjaśnić rodzicom co oznaczają powiedzenia*

**„Kogoś obleciał strach”
„Strach zagląda w oczy”**

****

**5.Zabawa „Jak radzić sobie ze stresem” Słowna**

 *Dziecko podaje propozycje radzenia sobie w sytuacjach lękowych, np.: rozmowa*

*z przyjacielem, unikanie programów telewizyjnych związanych z agresją, przemocą,*

*słuchanie ulubionej muzyki, wykonywanie ćwiczeń gimnastycznych, wykonywanie*

*czynności, które sprawiają nam przyjemność, myślenie o swoich mocnych stronach,*

*przytulenie się do bliskiej osoby (mamy, taty, rodzeństwa).*

***6.Ćwiczenia rozluźniające „Wykrzyczeć strach”.***

*•Rodzic proponuje dziecku następujące ćwiczenia: wydawanie różnych głośnych*

*dźwięków, aby rozwiać aurę strachu wokół siebie, okrzyki, np. ha, ha, ha, i głośne tu-*

*panie, pajacyki, zaśpiewanie piosenki.*

***7.Praca z książką***

***KP4. 22b-*** *rozwijanie umiejętności odczytywania symboli , doskonalenie percepcji wzrokowej , rozwijanie sprawności grafomotorycznej*

***KP4. 23a-*** *rozwijanie sprawności motoryki małej, prawidłowego chwytu pisarskiego.*

*Sówki na zakończenie zajęć obejrzyjcie bajkę na you tube pt „Strach i odwaga”*

[*https://youtu.be/c9pTYyG8RJg*](https://youtu.be/c9pTYyG8RJg)

*Miłej nauki, dobrego dnia życzą Pani Magda oraz Pani Asia.*