## Temat dnia dzisiejszego: „Jak się pozbyć strachu?”

Cele:

* Zapoznanie ze sposobami radzenia sobie ze strachem
* Zachęcanie do rozpoznawani i określania emocji
* Doskonalenie pamięci przez naukę krótkich rymowanek

Propozycje do realizacji tematu:

* „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.

Rodzic rozmawia z dzieckiem: 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?.

* „Strachy na lachy” – zapoznanie ze sposobami radzenia sobie ze strachem, doskonalenie pamięci poprzez naukę krótkich rymowanek. Rodzic mówi: Gdy przychodzi strach, gdy nie wiesz. co zrobić powiedz rymowankę. Dziecko otrzymuje kolorowe paski krepiny, porusza się zgodnie z muzyką (dowolna): skrada się, rozgląda się w koło, zachowuje ostrożność, porusza się w pozycji pochylonej, zalęknionej. Podczas pauzy recytuje rymowankę:

**Strachu, strachu, rozchmurz się!**

**Strachu, strachu, przytul się!**

**Czarno, ciemno znika już...**

**Słońce, jasno jest tuż, tuż!**

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

* „Miś Uszatek - Strach ma wielkie oczy” – zachęcenie do obejrzenia bajki na YouTube.
* Dla chętnych – karta pracy.

