



# Zajęcia rozwijające kompetencje społeczne i emocjonalne

Jak pozbyć się strachu?

# Droгие Dzieci, drodzy Rodzice

## Emocje



znudzenie



niepokój



zadowolenie



smutek



duma



zdenerwowanie



zmęczenie



prygnębiecie



rozbawienie

Dzisiaj zapoznamy się z kolejną emocją, jaką jest strach. Dzisiaj czeka na Was kilka filmów na temat strachu – co to jest, jak go rozpoznać, a także co czyni w życiu człowieka. To, jak sobie z nim radzić powie Wam dzisiaj sam rycerz! I to prawdziwy – Zawisza Czarny 😊

Dzisiaj również zapoznacie się z dwoma wierszami, poznacie polskie przysłowia o strachu, a także próbujecie „oswoić” strach za pomocą kolorowanki.

Gotowi na dzisiejsze wyzwania?!  
Miłej zabawy, p. Paulina

# Filmy i bajki edukacyjne

## O strachu

Dzieci, poproście rodziców, aby włączyli Wam bajkę:

[https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=WvkNxiRfg_Q)

A teraz powiedzcie:

- Kto mieszkał w gospodarstwie?
- Kto niespodziewanie przyszedł na gospodarstwo?
- Jak wyglądał niedźwiedź?
- Co zrobił piesek Rufus, kiedy niedźwiedź chciał wejść do kurnika?
- Dlaczego niedźwiedź wrócił do lasu?
- Czy Rufus bał się niedźwiedzia?
- Jaki jest morał tej bajki?

A teraz dzieci, porozmawiajcie z rodzicami, o tym czego można się bać? Np. burzy, myszy, pajaków, ciemności...

Obejrzyjcie teraz fragment Domisiów:

<https://www.youtube.com/watch?v=QAkXFZ6-ciQ>

Powiedzcie teraz co to znaczy, że *strach ma wielkie oczy*. Co możecie zrobić, kiedy się boicie? Przypomnijcie sobie, kiedy ostatni raz się baliście. Czy strach zawsze jest zły, czy może nam czasami pomóc w życiu?

Odpowiedź na to pytanie znajduje się tutaj:

[https://www.youtube.com/watch?v=NC2nfC\\_vzGk](https://www.youtube.com/watch?v=NC2nfC_vzGk)

Powiedzcie teraz swoim rodzicom, kiedy strach może być dobry? Czy to źle, że się boimy? Czego, oprócz swoich emocji powinniśmy słuchać? (swojego rozumu).

Dzieci, spróbujcie wspólnie z rodzicami ustalić, co dzieje się z ludźmi, kiedy się boją?

*Np. pocimy się, zapominamy, co mieliśmy powiedzieć, dostajemy tzw. gęziej skórki, robi nam się zimno, jeży nam się włos na głowie, drżymy ze strachu, krzyczymy.*



↑ Polecam książkę

# Słuchowisko *Rady rycerza, jak się nie dać strachowi?*

Drogie dzieci, jak wam się wydaje? Czy dawni rycerze odczuwali strach?

No pewnie, że tak! Strach jest naturalny dla każdego człowieka, dla mnie, dla was, a nawet dla waszych rodziców.

Posłuchajcie teraz rady Zawiszy Czarnego – to polski rycerz. Powie wam, jak poradzić sobie ze strachem:

<http://scholaris.pl/resources/run/id/110462>

A teraz powiedzcie swoim rodzicom, jakie sposoby na opanowanie strachu zapamiętaliście?



# Wiersz M. Bennewicza *Lisi ogon*

Drogie dzieci, poproście rodziców aby przeczytali wam poniższy wiersz. Spróbujcie go przedstawić słownie oraz ruchem. Spróbujcie nauczyć się wierszyka na pamięć.

Treść	Ruch
<i>Strach to tylko przebranie</i>	Gest rozkładania rąk, dłonie otwarte, wyprostowane
<i>I groźne zakłada maski</i>	Dotykanie dłoni, przesuwanie dłoni od oczu do brody
<i>Lecz zadaj sobie pytanie</i>	Pisanie znaku zapytania palcem w powietrzu
<i>Na jakie czeka oklaski</i>	Naśladowanie bicia brawo
<i>Stres karmi się naszym strachem</i>	Podnoszenie dłoni do ust, naśladowanie wkładania jedzenia do buzi
<i>Wystarczy jednym zamachem, przegonić go jak kurz z półki</i>	Gest zrzucania czegoś, ścierania kurzu

# Polskie przysłowia związane ze strachem

Drodzy Rodzice, przeczytajcie dzieciom poniższe przysłowia. Pomóżcie dzieciom dokończyć zdanie, w razie potrzeby, wyjaśnijcie co one oznaczają.

Dzieci, jeśli możecie spróbować samodzielnie przeczytać zdania zaznaczone na zielono:

- **Strach ma wielkie ....** [oczy]
- Nie taki diabeł straszny, jak go.... [malują]
- **Jak trwoga to do ...** [Boga]
- Najeść się ... [strachu]
- **Obleciał go ...** [strach]



# Zabawa plastyczna na podstawie wiersza *Przytul stracha* M. Strzałkowskiej

Dzieci, poproście rodziców o przeczytanie wiersza:

*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!*

Zabawa plastyczna: do prezentacji dołączona jest kolorowanka bohaterów z bajki *Potwory i spółka*.

Proszę, abyście ich pokolorowali oraz według własnych pomysłów dorysowali elementy, tak, aby potwory były sympatyczne – spróbujcie oswoić strach i potwory 😊





# Na dzisiaj to już wszystko

Mamy nadzieję, że już wiecie, że strach może być pożyteczny, ale czasami ma jedynie wielkie oczy. Dziękujemy Wam za dzisiaj, do zobaczenia jutro!

p.Paulina