

Grupa VIII

Temat tygodnia: Wrażenia i uczucia

Środa 10.06.2020 r.

Temat dnia: Jak pozbyć się strachu?



Serdecznie witamy wszystkie dzieci w kolejny dzień tygodnia. Dzisiaj jest...

środa

Każdy z nas ma prawo czuć strach. Ta emocja działa często jak znak ostrzegawczy, chroni nas przed niebezpieczeństwem. Często strach jest napędzany przez naszą wyobraźnię. Na kolejnych etapach swojego życia dzieci boją się wielu różnych zjawisk, w tym ciemności, burzy, wody, samotności, dziwnych dźwięków, obcych ludzi, rozmaitych zwierząt. Jest to naturalne, choć kiedy emocje stają się zbyt silne, by dziecko mogło sobie z nimi radzić, mogą rozwinąć się u niego zaburzenia lękowe, czy fobie. Jednym z najlepszych sposobów uczenia najmłodszych radzenia sobie z tymi emocjami jest rozmowa na ich temat, osvajanie, normalizowanie ich, a także wspólne poszukiwanie sposobów na to, jak można sobie radzić, kiedy lęk dochodzi do głosu...

1. **„Nasze emocje” – słuchanie piosenki.** Po wysłuchaniu rozmowa na temat jej treści.

Link do piosenki: <https://www.youtube.com/watch?v=kRJFN6V7TB4>

Radość, smutek, złość i strach,
Tyle uczuć mieszka w nas.
To emocje nasze są,
Które wyjść na zewnątrz chcą.

Płyną z serca spontanicznie,
Od kołyski w nas mieszkają
I się zdarza bardzo często,
Że o sobie znać nam dają.

Radość, smutek, złość i strach ...

Nie ma wcale nic w tym złego,
Że się czasem zezłościimy,
Że czujemy wstyd lub smutek,
My z tym sobie poradzimy.

Radość, smutek, złość i strach ...

Wygonimy wszystkie strachy,
Damy w kość okropnej złości,
I zadbamy by najwięcej,
Było śmiechu i radości.

Radość, smutek, złość i strach ...

2. „Kiedy jestem ...” – zabawa naśladowcza.

Poproś rodzica o przeczytanie rymowanki. Twoim zadaniem jest wykonanie wymienionych ruchów.

Kiedy boję się – wtedy kulę się,
a gdy jestem zły – tupię z całych sił.
Kiedy smutek dorwie mnie – płaczę całe dni.
Skaczę, śmieję się, piszczę ile sił,
gdy coś radość sprawia mi.

3. „Prawda czy fałsz”

Rodzik czyta zdania. Jeśli zdanie jest prawdziwe, dziecko pokazuje buźkę uśmiechniętą, jeśli fałszywe – buźkę smutną.



- Kolega cieszy się, kiedy go biję.
 - Dobra koleżanka dzieli się zabawkami.
 - Popychanie się to świetna zabawa.
 - Częstowanie cukierkami sprawia wszystkim przyjemność.
 - Płacz to uczucie radości.
 - Pomoc koledze to wielki wstyd.
 - Hałas dobrze wpływa na zdrowie.
 - Jedzenie dużej ilości słodyczy dobrze wpływa na nasze zęby.
 - Czytanie książek rozwija nasze zainteresowania.
4. „**Strach ma wielkie oczy...**” - rozmowa na podstawie wiersza Marii Konopnickiej „Stefek Burczymucha” oraz własnych doświadczeń. Próby wyjaśnienia znaczenia tego powiedzenia.

Wiersz można przeczytać lub posłuchać pod tym linkiem:

<https://www.youtube.com/watch?v=zF-m6prdq6g>

„**Stefek Burczymucha**” Maria Konopnicka

O większego trudno zucha
Jak był Stefek Burczymucha,
- Ja nikogo się nie boję!
Choćby niedźwiedź... to dostoję!
Wilki?... Ja ich całą zgraję
Pozabijam i pokraję!
Te hieny, te lamparty
To są dla mnie czyste żarty!
A pantery i tygrysy
Na sztyk wezmę u swej spisy!
Lew!... Cóż lew jest?!
- Kociak duży!
Naczytałem się podróży!
I znam tego jegomości,
Co zły tylko, kiedy pości.
Szakal, wilk,?... Straszna nowina!
To jest tylko większa psina!...
Brysia mijam zaś z daleka,

Bo nie lubię, gdy kto szczeka
Komu zechcę, to dam radę!
Zaraz za ocean jadę
I nie będę Stefkiem chyba,
Jak nie chwycę wieloryba.
I tak przez dzień boży cały
Zuch nasz trąbi swe pochwały.
Aż raz usnął gdzieś na sianie ...
Wtem się budzi niespodzianie.
Patrzy, aż tu jakieś zwierzę
Do śniadania mu się bierze.
Jak nie zerwie się na nogi,
Jak nie wrzaśnie z wielkiej trwogi!
Pędzi jakby chart ze smyczy ...
- Tygrys, tato! Tygrys! – krzyczy.
- Tygrys? – ojciec się zapyta.
- Ach, lew może! Miał kopyta
Straszne! Trzy, czy cztery nogi.
Paszczę taką! Przy tym rogi ...
- Gdzie to było? - Tam na sianie.
- Właśnie porwał mi śniadanie ...
Idzie ojciec, służba cała,
Patrzą ... a tu myszka mała.
Polna myszka siedzi sobie
I ząbkami serek skrobie!



5. „Sposoby radzenia sobie ze strachem”

* ŻEBY OPANOWAĆ STRACH MOGĘ *



PRZYTULIĆ SIĘ
MOCNO
DO TATY, MAMY,
PRZYJACIELA...



POLICZYĆ DO 10



ODDYCHAĆ
GŁĘBOKO



OPOWIEDZIEĆ O
MOIM STRACHU
PRZYJACIELOWI,
MAMIE, TACIE



POMYŚLEĆ O
CZYMŚ
ŚMIESZNYM



NARYSOWAĆ
SWÓJ STRACH

6. Karty pracy 6 – latki:

- **Praca z KP 4. 22a** – łączenie kropek zgodnie z instrukcją, rysowanie linii po śladzie według symbolicznych wskazówek;
- **Praca z KP 4. 28a** – kącik grafomotoryczny, pisanie po śladzie wyrazów określających emocje;
- **Praca z KZ s.72 – 73** – czytanie prostych wyrazów, oglądanie ilustracji, zabawa czerwoną folią;

7. „Emocje” - memory.

Potrzebne będą nakrętki plastikowe oraz papierowe buźki, które można wydrukować (karta poniżej) lub narysować samodzielnie, wyciąć i nakleić (najlepiej taśmą dwustronną albo dobrym klejem).



Przykłady zabaw:

- Gra w klasyczne memory,
- Dobieranie w pary wylosowanych nakrętek,
- Nazywanie przedstawionych emocji,
- Pokazywanie mimiką wylosowanych emocji,

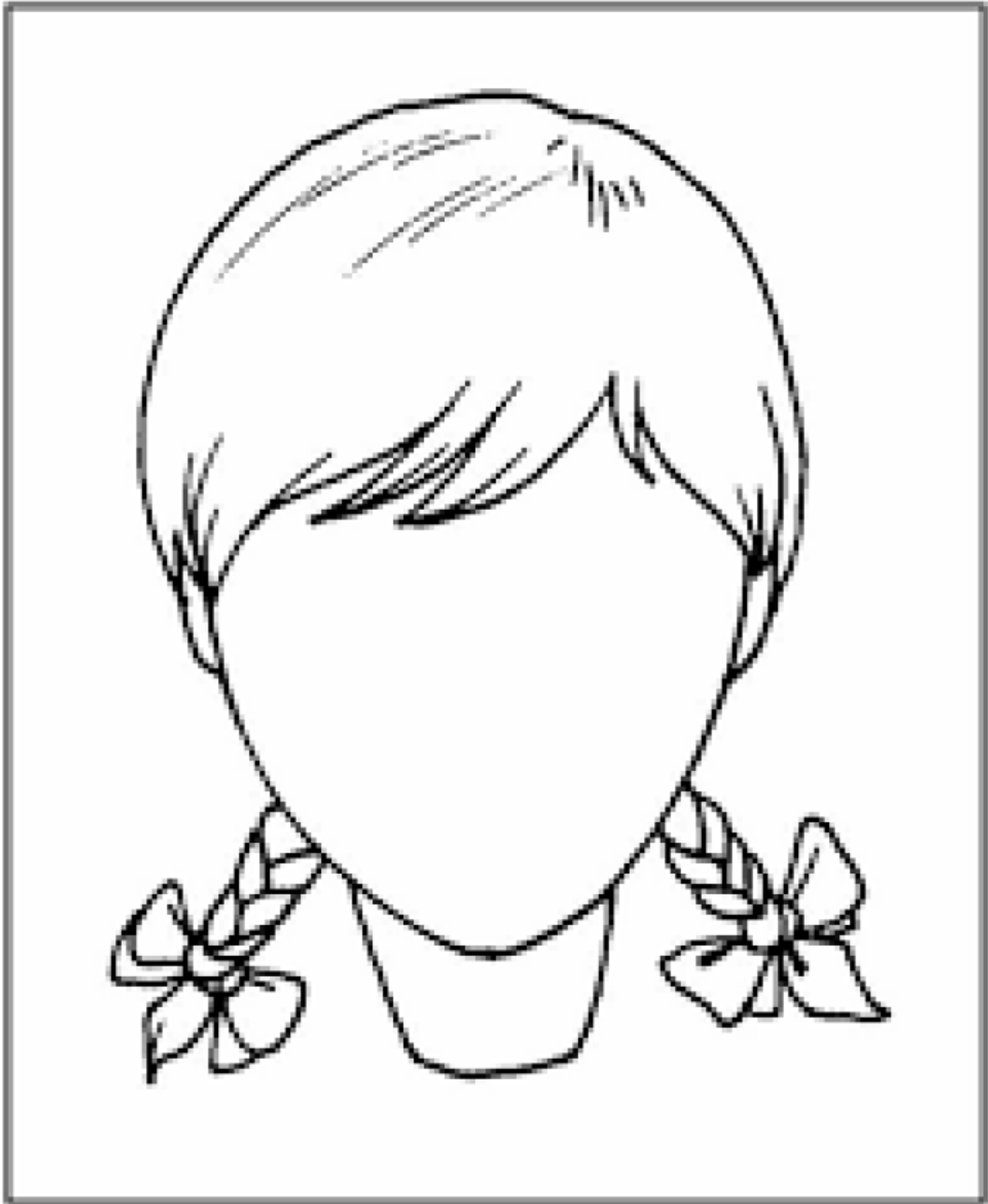
Karta do wykonania memory (wydrukować w dwóch egzemplarzach).



Narysuj, jak wygląda twoja twarz, gdy jesteś wesoły, smutny, przestraszony, zdziwiony, zdenerwowany itp. Opowiedz, kiedy przeżywasz takie emocje.



www.dlaidzieci.pl



Рисунки на тему «Девочка»