

Witam Was w kolejnym dniu naszych spotkań . Dziś spróbujemy ustalić jak wygląda strach . Jesteście gotowi.
Zaczynamy.

21.05.2020r. (czwartek)

Temat: Jak śmiesznie wygląda strach?

Cel: rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze strachem, zachęcanie dzieci do zwracania się do innych o pomoc

Bęceek znów chce się z wami przywitać. Wy też to zróbcie.

Wszyscy są witam was, zaczynamy już czas.

Jestem ja, jesteś ty ,

Raz, dwa, trzy 2x

1. Na początku przypomnimy sobie piosenkę o beksie i inscenizację do niej.

Piosenka o beksie

sł. Jerzy Dąbrowski, muz. Jarosław Kukulski

Czeka nas dzisiaj nie lada gratka,
bo w tej piosence będzie zagadka.

Jak się nazywa osoba,
która płacze jak ciemna chmura?
Płacze, gdy każą umyć jej szyję.
Płacze, gdy chudnie, płacze, gdy tyje.

Płacze, gdy zrobi w zeszyście kleksa.

Jak się nazywa – Bekska.

Ref.: Bekska to jest taka dama,
co bez przerwy robi dramat.
Zawsze nie tak, zawsze źle.
Bekska ciągle mówi be.

Bekska to jest taka pani,

co się nie uśmiechnie za nic.
Nie ma mowy, nie ma nie.
Bekska ciągle mówi be.

Czeka nas dzisiaj trudne zadanie.
Jak wygnać z beksy to jej płakanie?
Jaką tu radę znaleźć dla beksy,
uśmiech tu jest najlepszy.
Bekso, spróbuj, a zobaczysz,
ile uśmiech w życiu znaczy.

Dzieci idą w prawo.
jw.

Idą w lewo i się zatrzymują.
Naśladują mycie szyi.

Obie dłonie zwracają do siebie wnętrzem –
najpierw blisko siebie, później w większej odległości.
Lewa dłoń otwarta, wnętrzem do góry,
z prawej dłoni robią dzióbek,
uderzają nim w środek lewej dłoni i rozprostowują palce
Na słowo – beksa – unoszą gwałtownie obie ręce do góry.

Robią ukłon.
jw.

Kiwają palcem wskazującym.
Unoszą gwałtownie obie ręce do góry,
dłonie przykładają do ust i mówią – be.
Unoszą gwałtownie obie ręce do góry,
obracają się w prawo.
Kiwają palcem wskazującym.

Unoszą gwałtownie obie ręce do góry,
dłonie przykładają do ust i mówią – be.

Dzieci trzymają się za dłonie i idą w prawo.
jw.

Idą w lewo i zatrzymują się.
Unoszą gwałtownie obie ręce do góry.
Obie dłonie unoszą do ust.

Tylko ten się czuje źle,
kto bez przerwy mówi be.
Bekso, nie rób takiej miny,
bo się w końcu obrazimy.
Bekso, tak prosimy cię,
przestań wreszcie mówić be.

<https://www.youtube.com/watch?v=PeYcxLa31hY>

Trzymając się za ręce, idą do środka kręgu.
Wracają na miejsce.
Unoszą gwałtownie obie ręce do góry.
Podskakują.
Unoszą gwałtownie obie ręce do góry.
Tupią prawą nogą.

2. Tym razem zabawa „Uciekające pszczoły”

Uczestnicy biegają swobodnie naśladowując pszczoły. Jeden uczestnik jest niedźwiedziem – krąży powoli między pszczołami.

Na hasło R.: Niedźwiedź szuka miodu dzieci (pszczoły) się zatrzymują i nie mogą się poruszać. Niedźwiedź chodzi i sprawdza, czy ktoś się poruszył, jeśli tak, dana osoba siada na dywanie.

Na hasło R. pszczoły znów zaczynają latać, a niedźwiedź krąży spokojnie między nimi.

3. „Kto może nam pomóc, gdy się boimy?” – rozmowa na temat sposobów radzenia sobie ze strachem na podstawie doświadczeń dzieci i opowiadania Renaty Piątkowskiej Zły sen.

Zły sen

Renata Piątkowska

Jak ja nie lubię, gdy śni mi się ten pies. Jest duży, czarny i zły. Stoi na mojej drodze i warczy. Gdy unosi górną wargę, widać białe, ostre kły. Ale najgorsze są jego oczy, niespokojne i błyszczące. Śledzi nimi każdy mój ruch. We śnie na widok tego psa ogarnia mnie taki strach, że nie mogę uciekać ani wzywać pomocy. Mogę tylko płakać, więc robię, co mogę. Tej nocy znowu czarny pies pojawił się przede mną. Wydawał się większy i bardziej groźny niż zwykle. Przysloniłem oczy ręką, żeby go nie widzieć, i głośno zapałałem. Obudził mnie głos taty:

– Tomku, to tylko zły sen. Już dobrze syneczku. Śnił ci się ten pies, prawda?

– Tak, to znowu on – chlipałem.

– Tato, zostań ze mną. Jak będziesz blisko, to on nie wróci. Będzie się bał – poprosiłem.

– W porządku – tata uśmiechnął się i otulił mnie pierzyną.

Bąłem się tego psa, więc pomyślałem, że najlepiej będzie, jak nie zmruję już oka do rana. Ledwo tak postanowiłem, natychmiast zasnąłem. Pies też chyba zasnął, bo tej nocy nie pojawił się już w moim śnie. Nie dał jednak o sobie zapomnieć, bo cały czas słyszałem jego ponure warczenie. Co gorsza, słyszałem je również rano, gdy się już obudziłem. Dopiero po chwili dotarło do mnie, że ten okropny dźwięk wydaje z siebie mój tata. Okryty kocem, chrapał w fotelu tuż obok mojego łóżka.

Nie do wiary, że można spać i jednocześnie tak strasznie hałasować – pomyślałem i cichutko wymknąłem się z pokoju

W kuchni krzątała się mama. Zanim postawiła na stole śniadanie, opowiedziałem jej mój sen. Na koniec dodałem:

– Ten pies jest paskudny i nie wiem, czemu ciągle się mnie czepia.

– Wiesz, w tej sytuacji dziwię się, że nie poprosiłeś o pomoc Zmorka. – mama pokręciła głową z niedowierzaniem.

– Kto to jest ten Zmorek? – spytałem zaskoczony.

– Och, Zmorek to taka dziwna postać. Najbardziej ze wszystkiego przypomina jamnika. Wielkiego, latającego jamnika. Z aksamitnymi skrzydłami, okrągłym brzuszkiem i wąskim pyszczkiem. Nie jest piękny, ale bardzo pożyteczny. Zmorek zjada złe sny. Na zawołanie pożera je, jakby to był makaron. Wciąga koszmara i zjawy, nawet te najdłuższe i najstraszniejsze. Młaska przy tym i niestety czasem mu się odbija, ale wtedy po złych snach nie ma już ani śladu. A Zmorek krótkimi łapkami gładzi brzusek i już rozgląda się za następnym nieszczęśnikiem, którego męczą nocne zmy. Dlatego gdy następnym razem przyśni ci się ten okropny pies, to zawołaj : „Zmorku, tutaj!”, a on nadleci w jednej chwili. Zje twój zły sen, jakby to było ciastko z kremem. Wiem, co mówię, bo sama też nie raz wzywałam Zmorka i nigdy nie zawiódł.

– Tobie, mamusiu, też śnił się czarny pies? – spytałem zdziwiony.

– No, niekoniecznie pies. Śniły mi się inne okropieństwa.

– Jakie? Jakie? – chciałem wiedzieć.

Na przykład, że wygrałeś konkurs na najbardziej upartego chłopczyka na świecie. Albo, że w twoim przedszkolu wydano zakaz gotowania zupy jarzynowej, a dzieci karmiono wyłącznie chipsami i czekoladą – wyliczała mama.

– Ale to nie są żadne koszmary! Sam chciałbym mieć takie piękne sny. Dziwię się, że Zmorek w ogóle chciał je zjeść! – zawołałem.

– Jemu tam wszystko jedno. Pożarł wszystko co do okruszyny. Mlasnął językiem i odleciał.

Gdy mama powiedziała mlasnął językiem, przyszła mi do głowy pewna piękna myśl.

– Mamo, czy ten Zmorek pojawia się tylko we śnie? Czy nie mógłby przylecieć choć raz do przedszkola? Gdybym zawołał: „Zmorku, tutaj!” i pokazał mu Jolkę, dałby radę wciągnąć ją jak makaron? Bo ona ciągle pokazuje mi język, mlaska przy stole i chwali się, że już dwa razy była w szpitalu. No, jak myślisz, Zmorek mógłby to zrobić dla mnie? – spytałem z nadzieją w głosie.

– Nie, na pewno nie. On może przyjść tylko we śnie. Zje złego, czarnego psa, ale Jolki nie tknie – wyjaśniła mama.

– A tak w ogóle, to dlaczego ja nie byłem jeszcze w szpitalu? – spytałem ze złością. Mama, zamiast odpowiedzieć po ludzku, wzniosła oczy do nieba. A ja pomyślałem, że jeśli Zmorek nie może przylecieć do przedszkola, to trudno. Za to, jeśli przyśni mi się Jolka to go zawołam i Zmorek zrobi, co do niego należy. Fajnie jest mieć takiego kolegę. Dobrze, że mama mi o nim powiedziała. Teraz nie mogę się doczekać, kiedy znowu przyśni mi się ten czarny pies.

R. zadaje dzieciom pytania:

Jakiego snu bał się Tomek?

O co chłopiec poprosił tatę, gdy obudził się w nocy, bo znów przyśnił mu się ten pies?

Dlaczego, mimo że chłopiec spał z tatą, wciąż słyszał warczenie?

Co poradziła Tomkowi mama na jego sen o złym psie?

Co robił Zmorek?

Co trzeba zrobić, by pojawił się Zmorek?

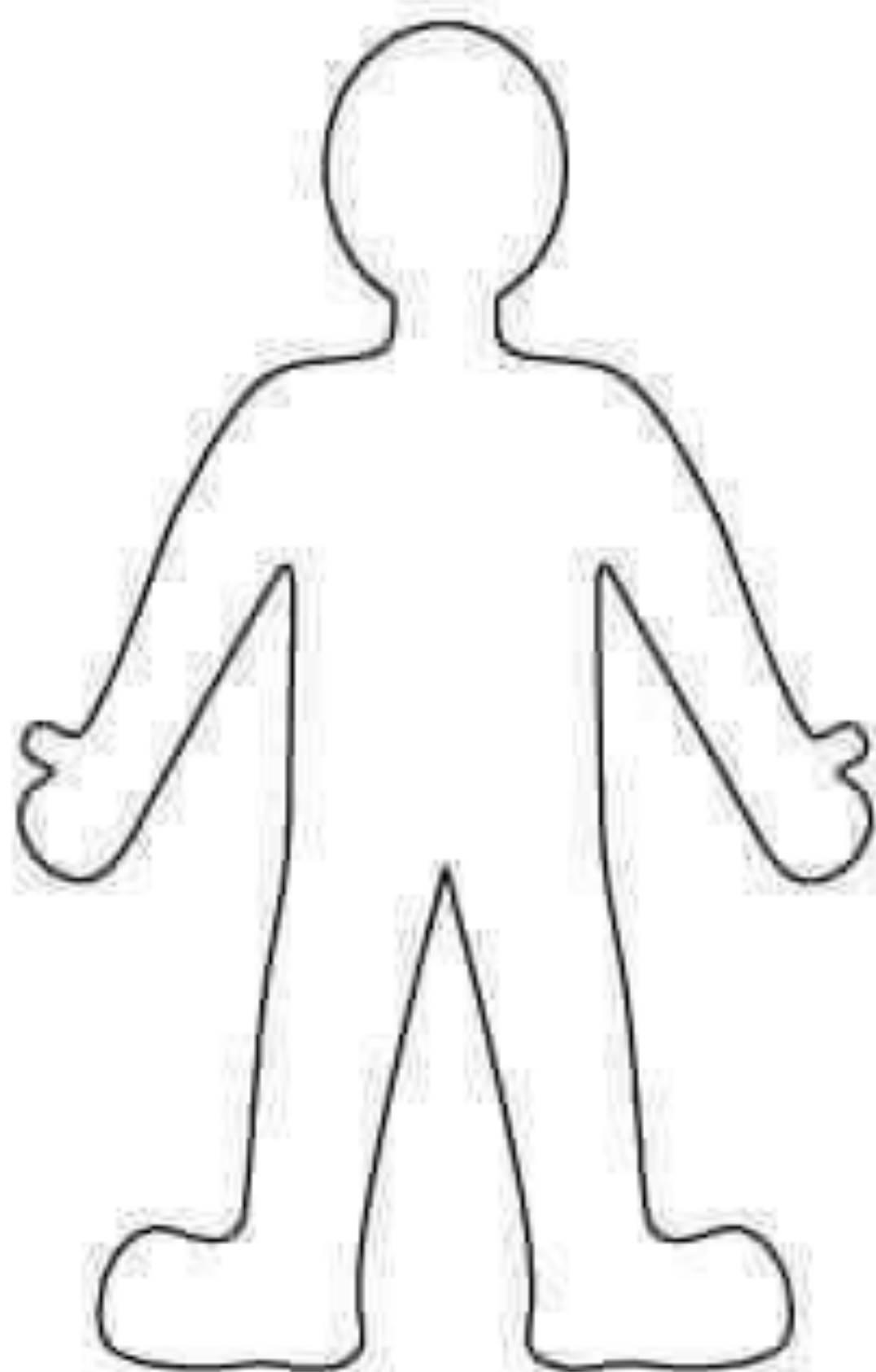
Kto pomógł Tomkowi poradzić sobie ze złym snem?

Jak wy radzicie sobie, się gdy boicie?

4. „Jak śmiesznie wygląda Strach!” – projektowanie, wycinanie, przyklejanie.

Na stoliku R.. kładzie gazety, krepinę, taśmę klejącą.

Dzieci wymyślają, w jaki sposób użyć zgromadzonych materiałów, aby zmienić postać na karcie niżej w coś strasznego. Drą, wycinają, doklejają do ubrania gazety i krepinę, robią opaski na głowę lub proste maski. Po wykonaniu chodzą ze strachem i rozśmieszają domowników.



5. „W domu czuję się bezpiecznie” - znajdź 7 różnic między obrazkami. Zaznacz je znakiem X na dolnym obrazku.



6. „Już się nie boję!” – zabawa terapeutyczna.

Dziecko koloruje sylwetę Zmorka, psa – jamnika ze skrzydłami, który zjadał złe sny w opowiadaniu o Tomku.

Na kartkach A5 rysują to, czego najbardziej się boją. Zgniatają rysunek w ciasną, małą kulkę.

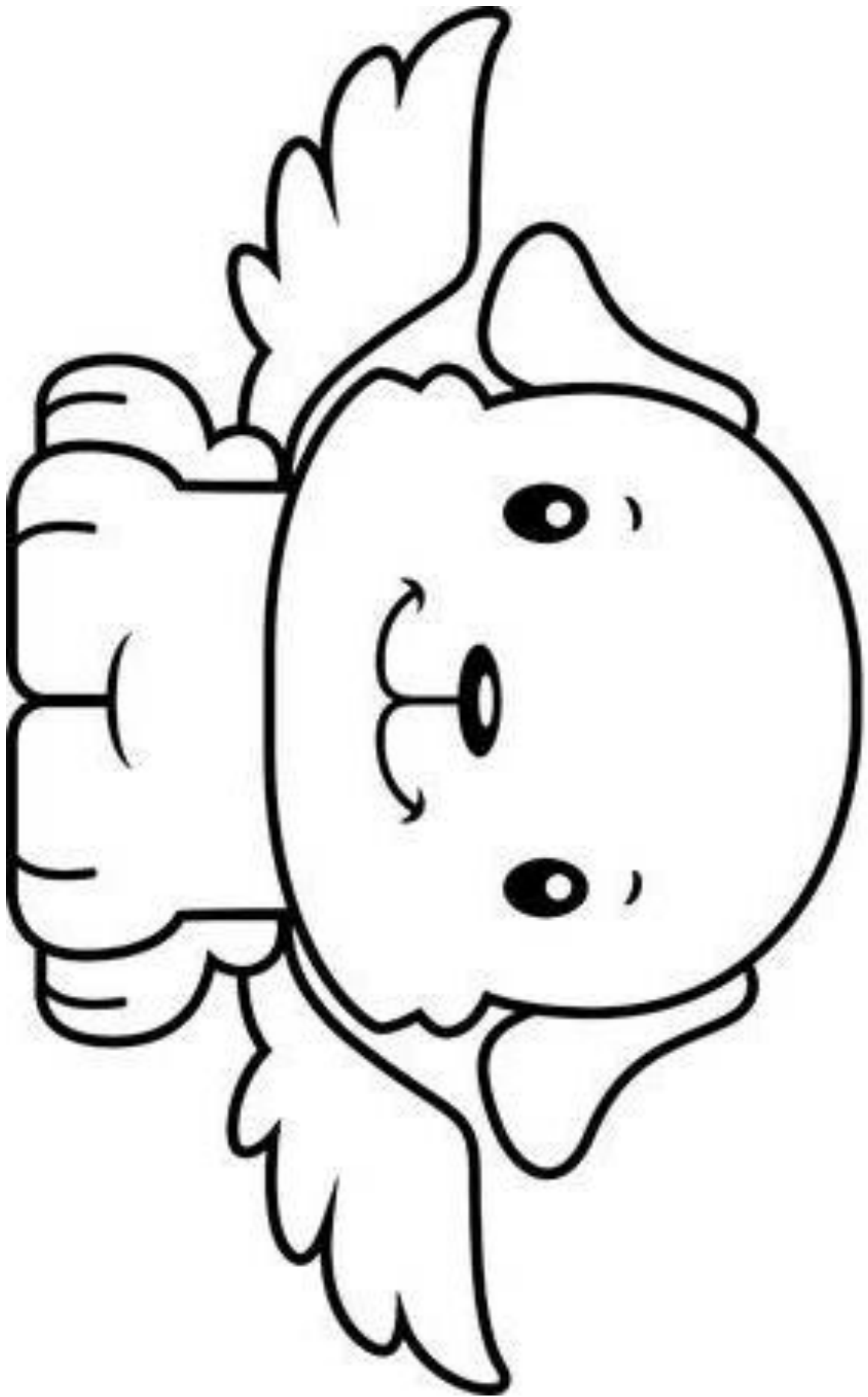
Smarują klejem sylwetę Zmorka. Kładą na kartce A4 kulkę ze zgniecionym „strachem”.

Wołają: Zmorku tutaj! i nakleją Zmorka na zgniecioną kulkę i kartkę A4, mocno przygniatając, aby się skleily.

Teraz „strach” dziecka jest w brzuchu Zmorka.

Dzieci krzyczą: Już się nie boję!

Mam nadzieję, że nawet jeśli się czegoś baliście to wykonany Zmorek wam pomoże, tak jak pomógł Tomkowi.



Powodzenia. Do jutra.