

POZIOMKI

Czwartek, 21.05.2020 Temat: Jak śmiesznie wygląda strach!

SZCZĘŚĆ BOŻE! Dzień dobry Poziomki!

Nie śpimy, pobudka!

Poranna pobudka

Postuchajcie uważnie opowiadania:

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. Przysłoniłem oczy ręką, żeby go nie widzieć, i głośno zapłakałem. Obudził mnie głos taty: – Tomku, to tylko zły sen. Już dobrze syneczku. Śnił ci się ten pies, prawda? – Tak, to znowu on – chlpałem. – Tato, zostań ze mną. Jak będziesz blisko, to on nie wróci. Będzie się bał – poprosiłem. – W porządku – tata uśmiechnął się i otulił mnie pierzyną. Bałem się tego psa, więc pomyślałem, że najlepiej będzie, jak nie zmrużę 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. Wciąża koszmary i zjawy, nawet te najdłuższe i najstraszniejsze. Mlaska 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, mamusi, 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.

Pytania pomocnicze do dzieci :

- Jakiego snu bał się Tomek?

- O co chłopiec poprosił tatę, gdy obudził się w nocy?
- 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 psem?
- Jak wy radzicie sobie, gdy się boicie?

„Jak śmiesznie wygląda Strach!”- praca plastyczna

Przygotowujemy gazety, bibułę, taśmę klejącą- różne materiały plastyczne dostępne w domu. Wymyślcie w jaki sposób użyć zgromadzonych materiałów, aby zmienić się w coś strasznego. Można porwać, wyciąć, dokleić do ubrania gazety i bibułę, zrobić opaski na głowę, lub proste maski.

Jeśli nie chcą przyklejać do siebie, to można na kartce stworzyć śmiesznego Stracha.

Do dzieła! Z przyjemnością zobaczę Wasze wytwory 😊 Czekamy na zdjęcia!

„W domu czuję się bezpiecznie”- praca z KP2.38- szukanie różnic

Dzieci otwierają karty i uważnie oglądają ilustracje i zaznaczają różnice między obrazkami.

Czy słyszeliście kiedyś, że strach ma wielkie oczy? Wiedziecie co to znaczy? Obejrzyjcie bajkę o misiu Uszatku i jego przyjaciółach 😊

[Strach ma wielkie oczy](#)

Na koniec pozwoliłam sobie umieścić artykuł dla rodziców. Jeśli będziecie Państwo potrzebowali pomysłu jak pomóc dziecku uporać się z lękiem może wykorzystacie poniższe propozycje.

Zabawy, które pomagają dziecku w radzeniu sobie z lękiem

mgr Joanna Górnisiewicz

Nauczycielka, redaktorka, edukatorka domowa i mama trójki dzieci.

Lęk to niezbędna w życiu człowieka emocja. Pozwala uniknąć niebezpieczeństw, szybko zareagować w razie zagrożenia, zmusza do zastanowienia się. Lęk jest nie tylko potrzebny, ale wręcz niezbędny i nie powinno się z nim walczyć.

Jednak są takie przypadki, gdy lęk zbyt mocno zaczyna dominować nad życiem dziecka i uniemożliwia mu funkcjonowanie w szkole, rodzinie czy innej grupie społecznej. W takich przypadkach warto dziecko wesprzeć nie tylko terapią, ale także poprzez różne sposoby „oswajania lęku”.

Techniki radzenia sobie z lękiem powinny być proste i przyjemne dla dzieci. Pamiętaj, że chodzi tutaj o ułatwienie dziecku zrozumienia, że z lękiem można i trzeba sobie radzić. A co może być lepszego niż relaksująca zabawa?

Robimy bańki mydlane

Prawidłowy oddech to podstawowe ćwiczenie, które zaleca się wykonywać osobom mającym ataki lęku. Oddech musi być równomierny, spokojny, nie może być za szybki (to grozi hiperwentylacją). Głęboki oddech pozwala zapanować nad emocjami, spowolnić gwałtowne reakcje, zmusza też do skupienia się na czym innym.

Uczenie dziecka, jak spokojnie oddychać, gdy przeżywa akurat mnóstwo emocji, nie jest dobrym pomysłem. Lepiej oddech ćwiczyć w sytuacji zabawy, a do tego najlepiej nadaje się robienie baniek.

Jak to zrobić?

Przygotuj dużą, plastikową tacę, połóż na niej kubek z wodą i dodatkiem mydła, płynu do kąpieli lub płynu do mycia naczyń (sprawdźcie, co się najlepiej do tego nadaje) i daj dziecku rureczkę naciętą na końcu. Pokaż dziecku, jak z jej pomocą robić bańki mydlane. Starajcie się robić bańki jak największe, na jednym, długim

oddechu. Możecie też dmuchać do kubka z pianą, ale to także na jak najdłuższym oddechu.

Uspokajająca butelka

Powolne przelewanie się cieczy w butelce może działać kojąco, warto więc przygotować kilka takich butelek, w różnych kolorach i z ciekawymi dodatkami.

Jak to zrobić?

Do niezbyt dużej butelki o prostych i przezroczystych ściankach wlewamy dwie (lub więcej) cieczy o różnych gęstościach, na przykład barwioną wodę i oliwkę. Można też wlać wodę z gliceryną, wodę z dodatkiem kleju czy żelu do włosów (aby ciecz miała większą gęstość), do tego dosyp brokat lub drobniutkie cekiny.

Nakrętkę zabezpiecz klejem na gorąco, aby zamknięcie było szczelne i trwałe. Kiedy butelkę się obróci, brokat powoli, błyszcząc i wirując, opada na dno. Obserwowanie tego jest bardzo hipnotyzujące. Poeksperymentujcie z różnymi dodatkami, aby stworzyć własną kolekcję pięknych i uspokajających butelek.

Relaksujące pudełko

Obserwując swoje dziecko i rozmawiając z nim, możemy zauważyć co działa na nie uspokajająco, także w tych pełnych niepokoju chwilach. Szukaj takich rzeczy, mogą to być wszelkie piłeczki antystresowe, uspokajające butelki, masy plastyczne, układanki, łamigłówki z drewna lub metalu, książki o emocjach, itp.

Jak to zrobić?

Zgromadź wszystkie przedmioty, które uspokajają dziecko w jednym miejscu, na przykład pudełku. Za każdym razem, gdy zaczyna się czegoś obawiać, dziecko może podejść do pudełka i uspokoić myśli bawiąc się umieszczonymi tam przedmiotami.

Malowane kamienie

W czasie wycieczek czy spacerów łatwo znaleźć ładne kamienie o ciekawych kształtach. Malowanie ich różnymi technikami wymaga spokoju i skupienia. Pozwala odsunąć od siebie pełne niepokoju myśli.

Jak to zrobić?

Kamienie umyj, aby były czyste. Ułóż je na tacy wraz z akcesoriami do malowania, aby dziecko mogło w każdej chwili zająć się nimi. Kamienie można / malować różnymi technikami: akrylem, pisakami, ale też zwykłymi plakatówkami (wówczas po wyschnięciu trzeba zabezpieczyć powierzchnię warstwą lakieru lub kleju, który wysycha tworząc przezroczystą warstwę).

Głowa pełna radości i głowa pełna zmartwień

To aktywność plastyczna, która pozwoli dziecku wyrazić swoje obawy w postaci obrazów. To także sposób na wyszukiwanie rzeczy pozytywnych, które pomagają odwrócić uwagę.

Jak to zrobić?

Zbierz kilka kolorowych gazet, katalogów z kwiatami itp. Na dużym arkuszu papieru narysuj dwie głowy zwrócone nosami do siebie. Zaproponuj dziecku wykonanie kolażu – niech z gazet wycina te elementy (oczywiście może je także rysować), które utworzą głowę pełną radości i głowę pełną zmartwień.