**Temat: Jak poradzić sobie ze strachem, kiedy musimy zostać sami w domu?**

Uczestnicy zajęć: uczniowie kl. I-III szkoły podstawowej

Czas trwania: 45 minut

Cele:

- przygotowanie dziecka do radzenia sobie w trudnych sytuacjach,

- wzmacnianie poczucia własnej wartości i budowanie pozytywnego obrazu samego siebie,

- rozbudzanie zainteresowań,

- nabycie nowych kompetencji dających poczucie siły i ważności,

- kształcenie umiejętności nazywania swoich uczuć i przeżyć.

Środki dydaktyczne:

tekst bajki terapeutycznej pt.: ”Zuzi Buzi” M. Molickiej, zagadki, karteczki z wypisanymi czynnościami, karty z wykreślaną - przysłowiem, szablony z wyciętą postacią chłopca i dziewczynki, kredki, nożyczki, kolorowy brystol, klej, płyta CD z muzyką relaksacyjną.

Metody:

- podające — opowiadanie, objaśnianie

- poszukujące — rozmowa, pytania, odpowiedzi

- drama — naśladowanie ruchem czynności

Formy:

- zbiorowa,

- indywidualna

**Przebieg zajęć:**

**1. Zabawa integracyjna.**

Dzieci siedząc w kręgu i przekazując sobie po kolei gumową piłeczkę, przedstawiają się grupie, następnie wymieniają swoje ulubione zwierzęta kończąc zdanie: Mam na imię… Moim ulubionym zwierzątkiem jest…

**2. Rozmowa kierowana na temat przyjaźni.**

- Kto to jest przyjaciel?

- Czy macie przyjaciół?

- Jak myślicie, czy dobrze jest mieć przyjaciół?

**3. Test niedokończonych zdań.**

Dzieci siadają na dywanie, nauczyciel podaje temat zajęć, prowadzi krótką rozmowę i prosi dzieci o dokończenie zdania:

- Gdy rodzice wychodzą z domu i zostaję  sama-sam to…

**4. Rozwiązywanie zagadek- nawiązanie do postaci występujących w bajce**

|  |  |
| --- | --- |
| Ma długie uszy, bardzo zwinnie skacze.  Zmyka więc przez pola, gdy psa zobaczy…  (zajączek) | Ma długi ogonek, oczy jak paciorki.  Gdy zobaczy kota, umyka do norki…  (mysz) |

**5. Odczytanie pierwszego fragmentu bajki terapeutycznej „Zuzi-Buzi”.**

**6. Rozmowa na temat samotnego pozostawania dzieci w domu:**

- Często zostajecie sami w domu?

- Co robicie kiedy zostajecie sami?

- Czy rozmawiacie z rodzicami o tych strachach?

Podsumowaniem rozmowy jest stwierdzenie, iż rodzice też nie lubią zostawiać dzieci samych w domu, jednak gdy istnieje taka konieczność muszą to zrobić. Dlatego warto nauczyć Si, jak sobie radzić w takich sytuacjach. Podpowiedzą nam to Zuzi- Buzi i Pupela.

**7. Odczytanie drugiego fragmentu bajki.**

**8. Rozmowa kierowana**

- Czego  bała się Zuzi Buzi?

- Kto pomógł jej w trudnym momencie?

- Co doradzała myszka Pupela Zuzi-Buzi?

- W jaki sposób Zuzi-Buzi poradziła sobie ze strachem?

**9. Kalambury.**

Ochotnicy losują  karteczki na których wypisane są czynności i zajęcia jakie można wykonywać będąc samemu w domu np.: malowanie farbami, lepienie z plasteliny, pompowanie balonów i zabawa nimi, śpiewanie, czytanie, gra na komputerze, oglądanie TV i pokazują gestem i ruchem czynności w taki sposób, aby reszta uczestników mogła ją odgadnąć.

Na koniec nauczyciel pyta dzieci o inne ciekawe propozycje spędzania wolnego czasu.

**10. „Wykreślanka”**

Każde dziecko dostaje kartkę z  wykreślanką. Polecenie brzmi: „Wykreśl samogłoskę *u* oraz odczytaj hasło — przysłowie”

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **s** | **u** | **t** | **u** | **r** | **u** | **a** | **u** | **c** | **u** | **h** |
| **m** | **u** | **a** |
| **w** | **u** | **i** | **u** | **e** | **u** | **l** | **u** | **k** | **u** | **i** | **u** | **e** |
| **o** | **u** | **c** | **u** | **z** | **u** | **y** |

„Strach ma wielkie oczy”

**11. Rozmowa kierowana na temat przysłowia.**

**12. Zabawa dramowa „Drzewo”**

Dzieci wykonują polecenia zgodnie z instruktażem nauczyciela.

*Jesteśmy maleńkimi nasionkami, wiatr unosi nas w powietrzu (dzieci wirują swobodnie po sali. Nasionko upada na ziemię (dzieci kucają lekko na palcach). Czujemy jak z ziarenka wyrastają korzonki, stajemy się dużymi silnymi drzewami (dzieci powoli się podnoszą, stoją na całych  stopach. Zaczynają unosić ręce do góry — rosną). Teraz podmuch wiatru jest dla nas przyjemnością. Wiatr nie jest w stanie nas przemieścić (dzieci wydają odgłosy szumu liści na wietrze szuuuuuu, szuuuuuu). Wiatr szumi w konarach drzew (dzieci trzepoczą palcami). Wszyscy jesteśmy silnymi, mocnymi i dużymi drzewami.*

**13. Praca plastyczna — wykonanie plakatu.**

Nauczyciel rozdaje dzieciom gotowe szablony (chłopca i dziewczynki). Każde dziecko ma za zadanie  narysować siebie, kiedy jest zadowolone. Prace indywidualne naklejamy na jeden duży brystol tak, aby postacie stykały się rękami. (W trakcie pracy włączamy muzykę relaksacyjną.)

**14. Podsumowanie zajęć.**

Nauczyciel podsumowuje zajęcia, mówiąc: „Wszystkie dzieci na tym plakacie wyglądają na zadowolone, gdyż są razem i niczego się nie boją. A kiedy my zostajemy sami w domu i nie ma obok nas nikogo, możemy się czymś zająć- wtedy czas do powrotu rodziców szybko minie. Dobrym sposobem jest zabawa z wymyślonym przyjacielem.”

**15. Ewaluacja**.

Dzieci wybierają buźki określające ich samopoczucie i wkładają do pudełka.