

DRODZY RODZICE ☒

Młodsze przedszkolaki są dość chwiejne emocjonalnie – mogą zdarzać się sytuacje, kiedy rzewnie płaczą, a po chwili śmieją się do rozpuku. Nie rozumieją swoich emocji, dlatego warto z nimi rozmawiać, by wyjaśniać, co odczuwają i dlaczego. Ważne jest, by nie mówić, że przeżywane przez nie uczucia są złe lub nieważne. Dzieci zaczynają się też buntować – to, co mówią dorośli często budzi ich sprzeciw. Nie potrafią jeszcze odróżnić prawdy od fikcji, a rozwijająca się wyobraźnia może sprawić, że nasilają się lęki. Pojawiają się u nich takie emocje jak duma, zazdrość, zakłopotanie, wina, wstyd. Kształtuje się sumienie.

W tym tygodniu rozmawiać będziecie o wrażeniach i uczuciach – uczyć się je nazywać, odczytywać, co czują inni (nawet, jeśli o tym nie mówią) i szukać sposobów, by radzić sobie, kiedy odczuwamy trudne, nieprzyjemne emocje. Dzieci oglądać będą obrazki i starać się odgadywać emocje przedstawione na nich postaci, rozmawiać o tym, jakie sytuacje mogą wywołać dane uczucia. Będą próbować robić do lusterka różne miny: smutną, wesołą, zdziwioną, przestraszoną i poznawać znaki przedstawiające uczucia: radość, smutek, zdziwienie, strach. Rozmowa o smutku, ma na celu uświadomienie dzieciom, że czasem jest on potrzebny, i poznawać różne sposoby na poradzenie sobie w przygnębiających chwilach: pocieszenie poprzez zabawę z piosenką, uśmiechanie się, przytulenie się do ulubionej zabawki, poproszenie o pomoc i uzyskanie jej w trudnej sytuacji, bliskość mamy, taty, siostry, brata, babci, dziadka, rozśmieszenie.

Dzieci wykonają „deszczowe kije” i będą miały okazję na nich grać. Wspólnie będziecie starać się zmniejszyć strach przed ciemnością – rozmawiać o tym, jak dzieci się czują, gdy jest ciemno i co wzbudza ich obawy, szukać ciemności (najciemniejszego miejsca w domu, pokoju czy w ogrodzie), wykonywać straszdyła i tańczy z nimi. Dzieci będą również uczyły się wypowiadać się na temat „historii” usłyszonej podczas trwania utworu muzyki klasycznej.

EMOCJE – to trudny temat ale warto i trzeba go podejmować, wielokrotnie, codziennie, w każdej nadarzającej się sytuacji...

Jesteśmy z Wami drodzy Rodzice i Przedszkolaki:)
Wasze panie Malwinka i Jowitka

PROPOZYCJA 1 TEMAT: „ZNAKI UCZUĆ”

(propozycja opracowana na podstawie scenariusza z: Przewodnik metodyczny, Plac zabaw 4 latek, WSiP 2018, cz2.

UMIEJĘTNOŚCI DZIECKA:

- rozpoznaje i nazywa różne emocje
- opisuje sytuacje wywołujące określone emocje
- improwizuje ruchem
- improwizuje rytmy



1. **„Znaki uczuć”** – uświadomienie dzieciom przeżywanych emocji.

- **Obejrzyj znaki** przedstawiające różne uczucia: radość, smutek, zdziwienie, strach, wstręt, złość.
- **Ćwiczenia, manualne „Emotikonki”** – samodzielne przygotowanie rysunków symbolizujących emocje: radość, smutek, złość, strach - rysowanie, kolorowanie, wycinanie, (można skorzystać, jako wzór, z rysunków zamieszczonych na końcu scenariusza) – przygotowane przez dziecko emotikonki potrzebne będą do rozmowy;
- **„Co mnie cieszy, co smucie a czego się boję”** - rozmowa na temat sytuacji wywołujących różne uczucia na podstawie doświadczeń dzieci.

Rodzic wymienia po kolei nazwy uczuć. Dziecko podnosi odpowiedni znak, przygląda się mu i próbuje zrobić taką minę, jaka jest na znaku (można miny obserwować w lusterku). Podaje przykłady sytuacji, podczas których przeżywało te uczucia. Rodzic może również opowiedzieć o swoich emocjach przeżywanych w różnych sytuacjach;

- Wypowiedzi dziecka nt. „moja ulubiona zabawa” - z próbą argumentacji wyboru.

2. **Propozycja zabawy rodzinnej „Zagraj mi coś, kochana...”** – twórcza zabawa rytmiczno-muzyczno-taneczna.

- **Przygotujcie:** przedmioty mogące zastąpić i naśladować różne instrumenty (szklanki, łyżeczki metalowe, drewniane, pudełka kartonowe, plastikowe miski, pokrywki - dźwięki możemy tworzyć wykorzystując równie powierzchnię mebli).

Po zabawie porozmawiajcie o tym, co czuliście występując przed resztą rodziny, co było dla was trudne, co sprawiało radość, czego się obawialiście. Wspierajcie się, jeżeli okaże się, że w zabawie pojawiło się „coś trudnego”. A teraz do zabawy☺

- Usiądźcie w małym kole lub grupce. Jednen z uczestników wchodzi do koła lub staje prze pozostałymi.
- Uczestnicy liczą do pięciu, dziecko będące w środku lub stojące przed rodziną, kręci się wokół własnej osi z zamkniętymi oczami.
- Zatrzymuje się, otwiera oczy i wymawia zdanie do osoby, naprzeciwko
- którego stanęło lub którą wybiera: ***Jestem podekscytowana /podekscytowany, zagraj mi coś kochana/kochany.***
- Wskazana osoba gra na „instrumencie”, a dziecko tańczy do tej muzyki.

DZIEŃ 2 CO ZROBIĆ KIEDY CHCE MI SIĘ PŁAKAĆ?

(propozycja opracowana na podstawie scenariusza z: Przewodnik metodyczny, Plac zabaw 4 latek, WSiP 2018, cz2.

UMIĘTNOŚCI DZIECKA:

- uważnie słucha tekstu
- odpowiada na pytania do jego treści
- zna sposoby radzenia sobie z emocjami w sposób akceptowalny społecznie
- wykonuje instrument według instrukcji
- słucha muzyki klasycznej

1. „Co zrobić, gdy chce mi się płakać?” – formułowanie odpowiedzi na pytanie na podstawie doświadczeń dzieci oraz słów piosenki „Piosenka o beksie” (sł. Jerzy Dąbrowski)

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.

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 bekisy to jej płkanie?
Jaką tu radę znaleźć dla bekisy, uśmiech tu jest najlepszy.
Bekso, spróbuj, a zobaczysz, ile uśmiech w życiu znaczy.
Tylko ten się czuje źle, kto bez przerwy mówi be.
Bekso, nie rób takiej miny, bo się w końcu zasmucimy.
Bekso, tak prosimy cię, przestań wreszcie mówić be.

Rozmowa na temat wysłuchanej treści

3. Pytania pomocnicze:

1. Z jakiego powodu czasem płaczesz?
2. Co robisz wtedy Twoi rodzice, rodzeństwo, babcia, dziadek?
3. Czy radzisz sobie z płaczem?
4. Kiedy przestajesz płakać?
5. Co lub kto Ci w tym pomaga?
6. Czy płacz jest nam czasem trochę potrzebny? Kiedy? Dlaczego?
7. Jak się nazywa osoba, która bardzo często płacze bez powodu?
8. Jak my możemy pomóc takiej osobie?

ZABAWA PLASTYCZNA „DESZCZOWY KIJ” – wykonanie instrumentu. Kształtowanie drobnych mięśni dłoni.

Potrzebne materiały i przybory: 3 rolki po ręcznikach papierowych, folia aluminiowa, 2 małe kwadratowe kawałki papieru, 2 paski papieru do oklejenia łączeń rolek, miseczki z różnymi nasionami lub kaszami, klej;

ZADANIE: Dziecko wykonuje instrument z 3 rolek po ręcznikach papierowych. Łączy p, przy pomocy rodzica, wszystkie rolki oklejając je w miejscu łączenia. Zakleja dno rolki kwadratowym kawałkiem papieru, posmarowanym klejem. Rodzic przygotowuje miseczki z różnymi nasionami lub kaszami. Dziecko, chwytem pęsetkowym, przekłada nasiona do wnętrza tuby. Zakleja otwór tuby drugim kwadratowym kawałkiem papieru. Mocno ściska miejsca sklejenia, aby papier dobrze przywarł do tuby. Całość owija folią aluminiową.

GRA NA INSTRUMENCIE – DESZCZOWY KIJ.

Dziecko gra, obracając „deszczowy kij” (dłońmi zatyka otwory tak, aby nasiona się nie wysypały) do utworu Bolero Maurice’a Ravela, <https://www.youtube.com/watch?v=oZAx3l2OI4w> starając się utrzymać rytm utworu. Określa swoje wrażenia po wysłuchaniu muzyki (tempo, dynamikę, ewentualnie rozpoznane instrumenty, nastrój utworu itp.)

Muzyczne wyciszenie. Dziecko leży na plecach. Słucha utworu Fryderyka Chopina „Preludium deszczowe”. <https://www.youtube.com/watch?v=aWkwe4yZ0VI> Wykonuje „paluszkową improwizację”. Określa swoje wrażenia po wysłuchaniu muzyki, porównuje z poprzednim utworem.

PROPOZYCJA 3 CIEMNOŚĆ JEST NIEZWYKŁA!

(propozycja opracowana na podstawie scenariusza z: Przewodnik metodyczny, Plac zabaw 4
latak, WSiP 2018, cz2.

UMIĘTNOŚCI DZIECKA:

- mówi o swoich lękach związanych z ciemnością
- proponuje, co może pomóc przezwyciężyć strach
- wykonuje sylwetę z zastosowaniem różnych technik

2. **Ciemność jest niezwykła” – rozmowa na temat ciemności i osvajania się z nią na podstawie doświadczeń dzieci i wiersza Ewy Szelburg-Zarembiny „Ciemnego pokoju nie trzeba się bać”.**

Ciemnego pokoju nie trzeba się bać, bo w ciemnym pokoju czar może się stać...


Ach! W ciemnym pokoju, powiadam wam, dzieci, lampa Aladyna czasem się świeci...

Ach! W ciemnym pokoju wśród łóżka poduszek spoczywa z rodzeństwem sam Tomcio Paluszek...

Ach! W ciemnym pokoju podobno na pewno zobaczyć się można ze Śpiącą Królewną...

Ach! W ciemnym pokoju Kot, co palił fajkę, opowiedzieć gotów najciekawszą bajkę,
a wysoka czapla chodzi wciąż po desce i pyta się dzieci: Czy powiedzieć jeszcze?

Pytania do treści wiersza:

9. Dlaczego ciemnego pokoju nie trzeba się bać?
10. Jakie postaci z bajek możemy sobie wtedy wymyślić?
11. Co widzisz, gdy jesteś w ciemnym pokoju?
12. Czy to jest miłe? Dlaczego?
13. Jaką miłą postać chcesz zobaczyć w swoim ciemnym pokoju? Dlaczego? - Spróbuj ją wykonać dowolną techniką – możesz namalować farbami na dużym formacie – użyć do tego dłoni zamiast pędzelka, ulepić z plasteliny lub masy solnej, uformować ze zgniecionej gazety – to będzie Twoja „pocieszanka”, która pomoże Ci przetrwać trudne chwile, kiedy będziesz się bać. Pamiętaj, **CIEMNEGO POKOJU NIE TRZEBA SIĘ BAĆ!** 

PROPOZYCJA 4 TEMAT: JAK ŚMIESZNIE WYGLĄDA STRACH?

(propozycja opracowana na podstawie scenariusza z: Przewodnik metodyczny, Plac zabaw 4 latek, WSiP 2018, cz2.

UMIEJĘTNOŚCI DZIECI:

- rozumie możliwość zwracania się do innych osób po pomoc w sytuacjach trudnych
- doskonali sprawność manualną – projektuje, wycina, nakleja, posługuje się przyborami
- rozwija wyobraźnię i pomysłowość plastyczną

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”

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 – chlifałem. – 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 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 koszmary 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 zmary. 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 jęzorem i odleciał. Gdy mama powiedziała mlasnął jęzorem, 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 do treści opowiadania:

14. Jakiego snu bał się Tomek?
15. O co chłopiec poprosił tatę, gdy obudził się w nocy, bo znów przyśnił mu się ten pies?
16. Dlaczego, mimo że chłopiec spał z tatą, wciąż słyszał warczenie?
17. Co poradziła Tomkowi mama na jego sen o złym psie?
18. Co robił Zmorek?
19. Co trzeba zrobić, by pojawił się Zmorek?
20. Kto pomógł Tomkowi poradzić sobie ze złym snem?
21. Jak Ty radzisz sobie, się gdy boisz?

ZABAWA PLASTYCZNA „JAK ŚMIESZNIE WYGLĄDA STRACH!”

Potrzebne materiały i przybory: wszystko, co może się przydać ☑ np. gazety, krepina, taśma klejąca, apaszki, wstążki, sznurki itp

Zadanie: dziecko wymyśla, w jaki sposób użyć zgromadzonych materiałów, aby zmienić się w coś strasznego. Drze, wycina, dokleja do ubrania gazety i krepinę, robi opaskę na głowę lub prostą maskę.

Zamieniając się w wesołego Stracha może pobawić się w rozśmieszanie członków rodziny ☑