****

**CzĘŚĆ IV- Umiem pokonywać wiele.**

**Opracowanie: Beata Romanowska- neurologopeda**

 **Barbara Ćwiok-psycholog**

 Witaj ponownie. W dzisiejszym odcinku nasz znajomy motyl Emil, będzie, próbował pokonywać swoje różne trudności. Posłuchaj uważnie, czy mu się uda i co takiego robi aby zwyciężyć. Towarzyszy mu oczywiście Kropeczka.

 **Motyl Emil jeszcze smacznie spał, gdy usłyszał głos swojej przyjaciółki Kropki.**

**Emilku !!! obudź się, pora na wspólny dzień. Mam dla ciebie niespodziankę.**

**Na słowo „ NIESPODZIANKA” Emil szybko wyskoczył z łóżka i zawołał:**

**- uwielbiam niespodzianki, a... co to za niespodzianka?**

**- Niespodzianka to coś, czego się nie spodziewasz więc nie mogę ci powiedzieć wcześniej, taka jest zasada- szepnęła Kropka.**

**Szybko otrzepał skrzydełka, przetarł buzię ranną rosą, wypił nektar z fiołka i wyruszyli.**

**Dotarli do leśnej „KWIECISTEJ POLANY” i zatrzymali się przed tablicą, na której było napisane:**

**„MOTYLI BAL - DZISIAJ NA KWIECISTEJ POLANIE”**

**Oto niespodzianka- biedronka wskazała napis.**

**Ale ... ja... nie chcę, tam będą inne motyle, których nie znam i taniec ... i ja wracam do domu!!!**

**Kropce zrobiło się smutno- nie wiedziała co się stało. Zaczekaj!!!- zawołała- przecież będzie wesoło poznasz inne motyle i będziemy tańczyć nad polaną.**

**No właśnie... ja...nie chcę... ja wolę jak jesteś Ty i latam z Tobą... - zawołał Emil.**

**Ja będę z tobą, cały czas - przytuliła go i pogłaskała po skrzydełku.**

**Emil zastanowił się przez chwilę- aaa... nieznajomi będą patrzeć na mnie?**

**Pewnie tak, ale jak ich poznamy już nie będą nieznajomymi- tłumaczyła cierpliwie- będziesz ze mną, wśród innych.**

**Po długiej rozmowie polecieli na „ KWIECISTA POLANĘ” . Było tam dużo pięknych**

**motyli.**

**Wszystkie kręciły piruety i pląsały między sobą.**

**Ładnie ... zachwycił się „mały nieśmiałek”, ale zostańmy tu , przy brzegu polany- dobrze?**

**Jak chcesz - uśmiechnęła się życzliwie.**

**Świerszcze grały na skrzypkach, a muzyka była tak piękna, że Emil z Kropką zaczął kręcić koła w powietrzu. Byli trochę oddaleni od innych.**

**Zobaczył ich „Paź Królowej” podleciał i zaprosił do wspólnego koła.**

**Kropka uśmiechnęła się spojrzała w stronę swojego przyjaciela i zapytała?**

**Dołączymy??? Jesteś gotów?**

**Emil pokręcił głową i zapytał - a...mogę za chwilę...?**

**Dobrze –biedronka puściła oko do „Pazia Królowej”- dziękujemy za zaproszenie, zaraz dołączymy.**

**Najpierw tańczyli sami, robiąc piruety i ósemki . Potem trochę bliżej innych aż w końcu Emil zobaczył, że jest w towarzystwie „ Pazia Królowej” i całkiem dobrze się czuje. W następnej chwili dołączył do wspólnego dużego koła. Kropeczka nie trzymała już Go za rękę była w jego środku tańczących motyli.**

**Bal trwał do wieczora. Emil tak dobrze się bawił, że gdy wracali nucił sobie piosenki.**

**Dziękuję ci Kropeczko za wspaniałą niespodziankę. Kto by pomyślał, że na początku byłem taki nieśmiały. Dzięki tobie poznałem nowych przyjaciół .**

**Biedronka doleciała z Emilem do jego domku w szczelinie, uśmiechnęła się i powiedziała:**

**Połóż się teraz spać i niech ci się przyśni kolorowy bal.**

**Dobranoc.**

**.**

**Komentarz dla Rodzica.**

 **Nieśmiałość dzieci to często trudne zadanie wychowawcze dla rodziców i nauczycieli. Wprawdzie dzieci nieśmiałe nie sprawiają większych problemów ale i też trudno niekiedy do nich dotrzeć, rozwinąć i zachęcić do nowych działań. Nieśmiałość najczęściej ujawnia się w sytuacjach nowych ale i sugerujących ,że jest się ocenianym. Nieśmiałe dzieci mimo, że chcą pokonywać te trudności boją się lub wstydzą i te uczucia w danym momencie są nie do pokonania. Nie ma jednorodnej teorii co do przyczyn nieśmiałości. Są one złożone: upatruje się ich w uwarunkowaniach biologicznych, osobowościowych jak i wpływie środowiska rodzinnego. Nieśmiałość nie jest jednak wyrokiem i zmiana funkcjonowania tych dzieci jest możliwa: mogą się one nauczyć umiejętności społecznych, tak jak można bez wielkiego talentu nauczyć się grać na instrumencie i czy gry w tenisa.**

**Nieśmiałość możemy definiować najogólniej jako trudność w byciu i nawiązaniu relacji z innymi osobami przejawiająca się w następujących sferach( nie zawsze wszystkich);**

**•w sferze behawioralnej: nie podejmowanie działań, ucieczka, unikanie, bierność i izolacja itp.**

**•w sferze emocjonalnej: uczucie zażenowania, skrępowania, zakłopotania często też lęku.**

**•w sferze poznawczej: trudności w koncentracji, w uczeniu się, zapamiętywaniu itp.**

**•w sferze emocjonalnej: uczucie zażenowania, skrepowania , zakłopotania czy lęku.**

**Przeżywaniu nieśmiałości u dziecka mogą też towarzyszyć objawy somatyczne takie jak: napięcie mięśni, trudności mowy, zmęczenie, zaburzenia oddychania, blednięcie czy czerwienienie się.**

**Zatem nie da się ukryć ,że nieśmiałość bywa trudna i frustrująca dla samych dzieci nieśmiałych jak i dla ich opiekunów. Co więc może okazać się pomocne to:**

**•unikanie mówienia i przypominania dziecku, że jest nieśmiałe( dodatkowo wpisujemy je w taka rolę),**

**•uczymy dziecko dostrzegania w sobie mocnych stron i mówienia o nich,**

**•wzmacniamy i podkreślamy mocne strony i osiągniecia dziecka,**

**•uczymy dziecko tolerancji na własne niedoskonałości, pokazujemy jak radzimy sobie sami z niepowodzeniami,**

**•modelujemy pewne zachowania poprzez przykład( mów dzień dobry do znajomych i czekaj i zachęcaj),**

**•stopniujemy wymagania i oczekiwania wobec dziecka,**

**•uczymy zachowań społecznych w formie zabaw i ćwiczeń w domu,**

**•oswajamy z nowościami uprzedzając dzieci o nich,**

**•aranżujemy wspólne zabawy i spotkania z innymi( ale w bardzo małych grupach).**

**•pomagamy dziecku zmierzyć się negatywnymi myślami o sobie i znaleźć konstruktywne rozwiązania,**

**•używamy niekiedy humoru jako sposobu na rozładowanie emocji i zwiększenie dystansu do własnych problemów.**

**•stwarzamy okazję do bycia ważnym i pomocnym.**

**•zawsze znajdujemy czas i zrozumienie dla dziecka.**

**•podkreślajmy jego wyjątkowość, niezwykłość.**

**Nieśmiałość nawet jeśli stanowi duży problem to z pomocą mądrego i troskliwego rodzica jest do pokonania i okiełznania. Pomagaj więc swojemu dziecku a zmiany nastąpią dając radość i ukojenie.**

**Zadania dla Rodzica.**

**Czas na rozmowę:**

Porozmawiaj chwilę z dzieckiem nt.

* Jaką niespodziankę przygotowała Kropeczka?
* Czy na początku Emilowi podobała się niespodzianka?

* Kto zaprosił Emila i Kropkę do wspólnej zabawy?

* Czy od razu dołączyli do koła?
* Kto pomógł Emilowi pokonać nieśmiałość?

* Co powiedział Emil po balu?
* Co tobie pomaga ,gdy się wstydzisz?

**Zadania dodatkowe na dni domowe:**

• Pokaż jak Motylek czuł się na początku balu- ( robimy z dzieckiem smutną minę)

• Jak było mu wesoło po balu -( buzia uśmiecha się)

**Porozmawiaj z dzieckiem też**::

* Czy Ty zawsze chętnie dołączasz do zabawy z innymi ?
* Co sprawia ci trudność w dołączeniu do innych ?
* Czy lubisz niespodzianki ?

**Zdania dodatkowe:**

Ćwiczenia motoryki dużej:

* Pokaż jak latają motyle
* Pokaż prawą( jedną) ręką jak kręcił koła Emil .
* Pokaż lewą ( drugą) ręką jak kręcił koła .
* Pokaż obiema rączkami jak latał Emil i Biedronka

( ręce robią duże koła do siebie)

( ręce robią duże koła do siebie)

( ręce robią młynek do siebie)

( ręce robią młynek od siebie)

* Jak Emil robił ósemki w powietrzu?

( rysujemy ręką ósemkę)

( rysujemy drugą ręką ósemkę)

( jeśli się uda rysować ósemki obiema rączkami jednocześnie)

Ćwiczenia buzi i języka**:**

* Malujemy językiem skrzydła motyla:
* Przy otwartej buzi malujemy koła na podniebieniu.
* Robimy kropki na podniebieniu.
* Malujemy paseczki w lewą i prawą stronę.
* Malujemy paseczki do przodu i do tyłu.
* Pokaż jak Emil oblizywał buzię, gdy wypił słodki nektar:
* Oblizujemy górną wargę.
* Oblizujemy dolną wargę.
* Oblizujemy jeden kącik ust.
* Oblizujemy drugi kącik ust.

Zadanie plastyczne ( manualne):

* Malujemy różne motyle na kartce papieru.
* Wyklejamy skrzydła plasteliną.
* Wyrywamy z papieru kolorowego małe kolorowe kawałeczki i nalepiamy na skrzydła innego motyla.

To już koniec dzisiejszego spotkania. Dziękujemy ,że byłeś wytrwały w słuchaniu i wykonywaniu zadań. To się nazywa cierpliwość i wytrwałość .Tak jak Emil Z Kropeczką udali się na spoczynek tak i ty masz już czas wolny………