****

**CzĘŚĆ Ii - Czasami siĘ boimy.**

**Opracowanie: Beata Romanowska- neurologopeda**

 **Barbara Ćwiok-psycholog**

 W dzisiejszym spotkaniu Motyl Emil będzie radził sobie z trudnościami ( zobaczysz jakimi). Pomocna mu będzie jego przyjaciółka Biedronka Kropeczka. Ty tez możesz być pomocny Emilowi. Zatem przygotuj sobie Motylka wg. instrukcji, narysuj Biedronkę i posłuchaj uważnie.

**Motyl Emil nie mógł zasnąć. Patrzył w niebo i po raz pierwszy zobaczył, że jest inne niż zwykle.**

**Zawsze świeci na nim słońce i jest jasne , a teraz … takie ciemne,**

**błyszczą na nim jakieś światełka i rogalik. Motyl czuł,**

**że coś go ściska w brzuszku, a serce bije mocno, tak mocno,że je słyszy.**

**Nie chciał siedzieć sam. Poleciał do swojej przyjaciółki- biedronki „ Kropki” i obudził ją.**

**Boję się . Pomóż mi- powiedział.**

**Czego się boisz? – zapytała zaspana „Kropka”**

**No… tego nieba!!! I tych światełek… i tego wielkiego rogalika .**

**Przytul się i posłuchaj. Boisz się, bo nie znasz takiego nieba.**

**Zobacz jakie jest ładne: te światełka to gwiazdy, a rogalik to księżyc – on też bywa różny- raz jest okrągły jak słonko, a raz podłużny.**

**Jak dłużej popatrzysz na takie niebo, spodoba ci się.**

**Widzisz jak mienią się gwiazdy i jak księżyc świeci jasnym światłem?**

**Motyl patrzył i patrzył…, a gwiazdy usypiały go swoim blaskiem. Przytulony do „ Kropki” zasnął, gdy rano się obudził powiedział do „Kropki”: Wiesz miałem piękny sen – śniło mi się niebo nocą.**

POROZMAWIAJMY:

* Czego Emil się bał?
* Co się działo z Emilem gdy się bał?
* Do kogo poleciał po pomoc ?
* Jak biedronka uspokoiła Emila?
* A czy ty też się czasem boisz?
* Jak myślisz , co pomaga dzieciom, gdy się boją?
* Co tobie potrzeba , gdy się boisz?

**Komentarz dla Rodzica.**

**Dzisiejsza bajka, porusza tematykę lęków dziecięcych i sposobów radzenia sobie z nimi. Lęki u dzieci, to naturalna reakcja, która chroni dziecko przed niebezpiecznymi sytuacjami. Wiele lęków dziecięcych ma charakter naturalny i stanowi**[**etap rozwoju dziecka**](https://parenting.pl/rozwoj-malucha)**. Małe dzieci boją się różnych rzeczy i zjawisk, np. samotności, ciemności, piorunów, burzy, wiatru, rozłąki z matką, wody, psów, nieznajomych czy dziwnych dźwięków. Kiedy jednak reakcja lękowa jest nieadekwatna do bodźca, zbyt silna, zbyt długotrwała, lęk pochłania całą uwagę dziecka i towarzyszą mu różne reakcje somatyczne, np. drżenie, pocenie się, bladość albo duszności, wówczas należy dziecku pomóc w szczególny sposób. Lęk przestaje mieć charakter rozwojowy i może destrukcyjnie wpływać na psychikę malucha i hamować prawidłowe kształtowanie się osobowości.**

**Sygnały, które mogą świadczyć o tym, że lęk, którego doświadcza dziecko jest na tyle silny, że potrzebuje pomocy są następujące:**

* **dziecko obawia się coraz większej ilości sytuacji, zamartwia się**
* **wycofuje się z niektórych aktywności, unika różnych sytuacji**
* **reaguje nerwowo – może być postrzegane przez otoczenie jako niegrzeczne - częściej płacze, krzyczy, jest rozdrażnione, reaguje agresywnie**
* **ma trudności ze snem, (może mieć koszmary senne )**
* **ma częste bóle brzucha, głowy nieuzasadnione dolegliwościami medycznymi**
* **pojawia się moczenie nocne.**

**Co robić ,aby pomóc dziecku?**

1. **Najważniejsze to nie zostawiać malca samego ze swoimi lękami, okazać zrozumienie, pogłaskać, przytulić, wziąć w ramiona.**
2. **Dopytać dziecko dokładnie, czego się boi?.**
3. **Nie wyśmiewać dziecka” taki duży i się boi”.**
4. **Nie umniejszać i nie zawstydzać„ tego się boisz to dziwne”.**
5. **Nie zaprzeczać emocjom dziecka, mówiąc ,że nie ma się czego bać.**
6. **Starać się być cierpliwym i troskliwym w rozumieniu emocji dziecka.**
7. **Nigdy nie karaj dziecka za jego emocje” ty znowu się boisz”.**
8. **Nie strasz dziecka- to dodatkowo może potęgować postawę lękową.**
9. **Próbować normalizować i tym samym uspokajać typu” czasami się boimy , ale też próbując pokazać ,że warto szukać sposobów na strachy.**

**-np. przy ciemności pokazujemy dziecku jak wygląda pokój, gdy zapalimy światło,**

**-pozwalamy usypiać przy małym światełku**

**-zapewniamy o naszej bliskiej obecności,**

**-wyposażamy dziecko we wzmacniacze typu pluszaki, amulety odwagi itp.**

1. **Nie każ maluchowi konfrontować się z sytuacją lękową, której unika – terapia szokowa może przynieść opłakane skutki i dziecko zacznie się bać jeszcze bardziej.**
2. **Postępuj raczej metodą „małych kroków”, stopniowo oswajając dziecko z tym, czego się boi, np. psami, wodą, ciemnością.**
3. **Kontroluj to, co czyta albo ogląda w telewizji. Horrory czy pełne agresji, krwi i przemocy bajki to nienajlepszy repertuar dla dziecka.**
4. **Możesz razem z dzieckiem wymyślić rytuał przeganiania stracha zza szafy czy łózka za pomocą trąbki, indiańskiego tańca albo spryskiwacza itp.**
5. **I najważniejsze, czego dziecko by się nie bało , przetrwa to mając obok siebie troskliwego i pomocnego rodzica, który zrozumie, wytłumaczy i poszuka sposobów na lęki.**

**.**

**Zadania dodatkowe na dni domowe:**

* Namalujcie nocne niebo

( papier malujemy na granatowo, a następnie pastą do zębów malujemy gwiazdy).

* Powyciskaj z ciasta solnego gwiazdki

( można zrobić w nich dziurki ,a gdy wyschną, nawlec na sznurek i powiesić w pokoiku)

* Porozmawiaj z dzieckiem o tym co wie o nocy: o sowach, nietoperzach…
* Zaśpiewajcie piosenkę „idzie niebo ciemną nocką…”
* Zróbcie razem maskotkę, odganiacza strachów.

**Czas na zabawę utrwalającą.** Przypominamy sobie głośno wierszyk.

**Motyl lata tu i tam**

**Ja motyla mam**

**Motyl lata tam i tu**

**Pokaż buzię mu.**

**Ćwiczenia manualne-( praksja dłoni)**

* Pokaż jak macha motyl?( dłonie machają)
* Ja siada na swoich cieniutkich nóżkach? (dwa różne palce dotykają blatu stołu )
* Jak skrzydła się składają ( łączymy dłonie)
* Jak leci do góry wiatr rusza nimi nierówno ( ruchy naprzemienne )
* Spada na trawę ( poruszamy palcami na dół)
* Spotyka biedronkę i wysyła buziaki( palce schodzą się jednocześnie w dziubek- dłonie skierowane do siebie)

**Ćwiczenia buzi i języka:**

* Oblizujemy językiem buzię… jak po miodzie – dookoła;
* Motylek lata dookoła buzi:

-raz siada na górze ( język na górnej wardze)

- siada na trawce ( język na dolnej wardze)

- raz siada z boku ( język dotyka kącika warg )

- raz siada po drugiej stronie ( dotyka drugiego kącika)

- maluje skrzydełka ( podnosi się i dotyka podniebienie)

- robi kropki na skrzydełkach( dotyka czubkiem podniebienie robiąc kropki)

**Teraz Twoja buzia uśmiecha się do Emila:**

**Ćwiczenia warg:**

* Uśmiech z zamkniętymi wargami;
* Buziak : ( dziubek);
* Na zmianę – uśmiech / dziubek
* Posyła buziaki – (cmokanie)
* pokaż jak Motylkowi było smutno.

( Robimy z dzieckiem smutną minę)

* Jaka minę ma Motyl Emil , gdy się boi?
* A jaką ma minę ,gdy pokona stracha?

To już koniec dzisiejszego spotkania z Emilem i Kropeczką. Możesz jeszcze razem z rodzicem porozmawiać o tym co tobie pomaga, gdy się boisz. A może tata i mama pokażą ci swoje pomysły na strachy.

Miłego dnia, już dzisiaj bądź spokojny. Jutro czekają Cię nowe zadania i zabawy . Pa Odlatujemy………………….