

## SCENARIUSZ 5

### MAŁY POGROMCA POTWORÓW

Głównym założeniem tego scenariusza jest nauka rozpoznawania i radzenia sobie ze strachem, który jest emocją autentyczną, i stanem emocjonalnym jakiego przez strach się doświadcza.

Podczas tych zajęć dzieci poznają siebie, m.in. poprzez emocję strachu jako swojego sojusznika, a nie wroga. To on ostrzega przed prawdziwym niebezpieczeństwem, chroni, daje energię do działania, podpowiada, co jest rzeczywiste, a co jest jedynie wytworem wyobraźni. Dzieci dostrzegą, że warto mieć odwagę, by spotkać się ze swoim strachem. Umieć się bać to prawdziwa odwaga. Bo tym, którzy potrafią się bać i posłuchają swojego strachu, nikomu nic złego się nie stanie.

Pozwólcie strachowi, by pomógł! Róbcie to, co czujecie...

#### Ogólny cel zajęć

##### Uczestnicy:

- Wszelkoniemnie się rozwijają poprzez kształtowanie inteligencji emocjonalnej na przykładzie emocji strachu.

#### Szczegółowy cel zajęć

##### Uczestnicy:

- Umieją odkrywać strach u siebie i innych.
- Rozpoznają strach jako sojusznika, który informuje i chroni.
- Nabywają wiedzę o niebezpieczeństwie ignorowania własnego strachu.
- Poznają instrukcję obsługi strachu.
- Zgłębiają emocję strachu w opozycji do innych emocji.

- Są otwarci i rozumieją emocję strachu u innych.
- Robią użytek z właściwej wiedzy.



### Czas trwania: 60-90 minut



### Metody pracy

- Autorska: innowacyjna, TUS jako materiał bazowy do treningu poprzez zabawę.
- Podająca: objaśnienia dotyczące cech charakterystycznych dla emocji strachu.
- Praktyczna: zabawa koncentrująca zabawę ruchową, rozwój wyobraźni.
- Problemowa: zabawa dydaktyczna, budowanie kolejki strachu oraz innych budowli utożsamianych ze strachem.



### Wykorzystane innowacje

- Wykorzystanie elementów innowatorskiej metody treningu umiejętności społecznych bazującej na budowaniu z klocków jako materiału kluczowego do treningu poprzez zabawę.
- Innowacja adresowana jest do wyodrębnionej grupy docelowej dzieci w wieku 4-6 lat czyli w okresie kształtowania umiejętności emocjonalno-społecznych.
- Autorskie programy nauczania z możliwością zmodyfikowania i zindywidualizowania przez nauczyciela.
- Możliwość realizacji pozaramowego programu nauczania rekomendowanego na podstawie doświadczeń zawodowych.
- Wspólna praca nad rozwojem emocjonalno-społecznym dzieci w środowisku przedszkolnym i rodzinnym.



### Pomoce

- Różnorodne, kolorowe klocki, np.: wafłowe, mutanty (rekomendujemy klocki Lego Duplo).

- Plansza.
- Kartki i kredki.
- Karty pracy (załącznik 8, 9).
- Tamburyno.
- Brystol.
- Kartki samoprzylepne.
- Słoił.
- Naklejki z przestraszonymi zwierzętami.



### Uczestnicy

- Grupy przedszkolne.
- Dzieci w wieku 4-6 lat, maksymalnie osiem osób.
- Dwoje nauczycieli, ewentualnie trener TUS i nauczyciel lub psycholog i nauczyciel.



### Czas treningu nowej kompetencji

- Od trzech do pięciu spotkań w zależności od wielkości grupy, wydolności psychofizycznej dziecka i pojedynczych trudności uczestników.



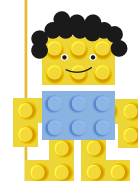
### Ćwiczenie 1 – Przywitanie przed podróżą do Krainy Strachu

**Cel główny:** wprowadzenie do współpracy w grupie.

**Cel szczegółowy:** integracja z grupą za pomocą wypracowanych rytuałów i reguł.

**Czas trwania:** 8 minut

Przywitać się z dziećmi wyuczoną formułą lub innym zaproponowanym przez grupę powitaniem. Nasz propozycja: „Teraz pięknie się witamy: wpierw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy. Do zabawy zapraszamy!”.



Następnie wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



## Ćwiczenie 2 – Oblicza strachu

**Cel główny:** uświadomienie i poznanie emocji strachu.

**Cel szczegółowy:** nazywanie i klasyfikowanie strachu: przyjemne i nieprzyjemne.

**Czas trwania:** 10 minut


Przygotujcie plansze, na której zapiszecie listę propozycji strachów dzieci. Następnie poproście dzieci o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie kilku sytuacji ze strachem oraz zastanowienie się, jak sobie z nim poradzić.

### Przykłady:

- Z bramy wyskakuje duży pies, który głośno szczeka.
- Masz dostać zastrzyk.
- Budzisz się w nocy, a z kąta pokoju dobiegają dziwne dźwięki.
- Nieznajomy dorosły krzyczy na ciebie.
- Jesteś w galerii handlowej i nagle orientujesz się, że nie ma w pobliżu opiekuna.

Poproście dzieci o wybranie jednej z sytuacji i narysowanie zaczynającego się od niej krótkiego komiksu, którego dziecko będzie bohaterem (załącznik 8). „Co mogło wydarzyć się dalej? Jakie uczucia mogłyby pojawić się na końcu tej historyjki?”

Zachęćcie dzieci do prezentacji swojego komiksu. Poinformujcie je, że czasami strach może sprawić przyjemność, np.: kiedy odwiedzają pokój strachu, oglądają filmy z duchami albo potworami, kiedy jadą kolejką górską itp. „Jak myślicie, dlaczego tak jest?”



### Ćwiczenie 3 – Obrazy strachu

**Cel główny:** umiejętność współpracy w grupie.

**Cel szczegółowy:** wcielanie się w postać stracha.

**Czas trwania:** 5 minut

Zaproście dzieci do kręgu. Następnie zachęćcie jedno dziecko do wyjścia na środek i zaprezentowania postaci Stracha, np.: groźnego psa, krzyczącego dorosłego itp. Pozostałe dzieci pokazują, że się boją, uciekając i krzycząc. Dzieci chętne prezentują swój strach.



### Ćwiczenie 4 – Własne sposoby na strach

**Cel główny:** odkrywanie emocji strachu.

**Cel szczegółowy:** zgłębianie wiedzy na temat sposobów przezwycięzania strachu.

**Czas trwania:** 10 minut

Znanych jest kilka sposobów reagowania na strach: ucieczka, działanie, szukanie pomocy. Przytoczcie przykłady typu spotkanie z groźnym psem. Zapytajcie, czy dzieci znają, jakieś inne sposoby na strach? Powiedzcie dzieciom, że nie należy lekceważyć swojego strachu, lecz go oswajać. Trzy oddechy pomagają!

Postawcie sobie trzy pytania:

- Czego się boję?
- Czy naprawdę coś mi grozi?  
Tak – Co mogę zrobić, żeby uchronić się przed niebezpieczeństwem?  
Nie – Co mogę zrobić ze swoim lękiem?

Zaproście dzieci do wycięcia Stworka Oddychaczka (załącznik 9).





## Ćwiczenie 5 – Oswajanie strachu

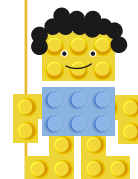
**Cel główny:** zdobycie wiedzy na temat osvajania strachu.

**Cel szczegółowy:** poznanie metod zrozumienia strachu.

**Czas trwania:** 10 minut

Połączcie dzieci w pary dziewczynka i chłopiec. Wysłuchajcie jak pierwsze dziecko opowiada drugiemu, czego się boi. Po wybrzmieniu dźwięku tamburyna, wysłuchajcie wypowiedzi drugiego dziecka na ten temat.

Ułóżcie z dowolnych klocków Stracha na Stracha, którego wybrana osoba z grupy się boi. Następnie wymyślcie dla Stracha imię, a potem wspólnie stwórzcie historię Stracha na Stracha, który przegoni lęk.



## Ćwiczenie 6 – Odszukaj strach w swoim ciele

**Cel główny:** kształtowanie umiejętności rozpoznawania strachu w swoim ciele.

**Cel szczegółowy:** nauka identyfikacji stanów emocjonalnych.

**Czas trwania:** 10 minut

Narysujcie na brystolu kontur ciała dziecka. Następnie rozdajcie uczestnikom zielone karteczki samoprzylepne, dzięki którym zaznaczą na konturze miejsca, gdzie gromadzi się strach w ciele człowieka. Strach może się znajdować w: oczach, brwiach, włosach, ustach, brzuchu, nogach itd. Zawieście skończony plakat na tablicy.



## Ćwiczenie 7 – Tajny znak (zadanie alternatywne)

**Cel główny:** znajomość słów pomocnych i niepomocnych w oswojaniu strachu, poznawanie mocy słów.

**Cel szczegółowy:** wybranie tajnych gestów lub słów.

**Czas trwania:** 4 minuty

Zapytajcie dzieci, czy znają techniki wspierania lub niewspierania w oswojaniu strachu. Dzieci otrzymują naklejki, które identyfikują z pomocą albo brakiem pomocy w oswojaniu strachu, odpowiednio umieszczając je na właściwym miejscu w tabeli naszkicowanej na brystolu. Następnie wymyślcie drobny gest, znak lub słowo, które w chwili przeżywania strachu będzie dodawać dzieciom otuchy.

## Ćwiczenie 8 – Poczuj strach (zadanie alternatywne)

**Cel główny:** nauka identyfikacji strachu.

**Cel szczegółowy:** doświadczanie własnego strachu.

**Czas trwania:** 5 minut

W przygotowanym stoiku znajdują się karteczki przedstawiające przestraszone zwierzęta. Dziecko losuje karteczkę, a następnie prezentuje wylosowane zwierzątko. Pozostałe dzieci proponują sposoby na złagodzenie strachu zwierzątka.

Brawo!

Na koniec zajęć przybijcie z każdym dzieckiem piątkę i pożegnajcie się, dziękując za wspólnie spędzony czas. Dzieci ustawiają się w pociąg i pod opieką nauczycieli wracają do swoich przedszkolnych oddziałów.

**Wersja video:**

Mały pogromca potworów

**Scenariusz 5**



## INSTRUKTAŻ DLA NAUCZYCIELI

Podpowiedzi w pigułce

### MAŁY POGROMCA POTWORÓW

Drodzy Nauczyciele,  
uczucia są czymś naturalnym. Świadomość tego, co czujemy i odpowiedni sposób wyrażania uczuć pozwala w pełni żyć i budować prawidłowe relacje z innymi ludźmi. W przypadku ignorowania uczuć bądź obaw z nimi związanych ujawniają się trudności. Wspomaganie wszechstronnego rozwoju dziecka poprzez rozwój jego inteligencji emocjonalnej staje się użyteczne i ważne na co dzień. Uczenie się rozpoznawania emocji, akceptowania i właściwego okazywania uczuć jest kluczem do sukcesu. Wszystkie one są ze sobą powiązane, a ich znajomość pozwala korzystać z wielu różnych możliwości. Dzięki temu scenariuszowi wspólnie odnajdziecie instrukcję obsługi strachu.

Powodzenia!

#### Ćwiczenie 1

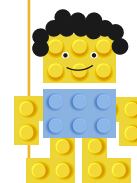
Usiądźcie z dziećmi na dywanie lub na przygotowanych siedziskach w kręgu, przywitajcie się swoim ulubionym powitaniem. Nasza propozycja to: „Teraz pięknie się witamy: wpieryw rączkami pomachamy, potem główką pokiwamy, no i oczkiem pomrugamy.

Do zabawy zapraszamy!”.

Alternatywne powitania:

- Ustawione w kole dzieci przekazują piłkę wybranej osobie, a każda z nich próbuje za pomocą mimiki pokazać emocję, która ostatnio mu towarzyszyła oraz powtórzyć emocję prezentowaną przez poprzednika.

Posłużcie się przedmiotem mocy: maskotką, klockiem lub innym wybranym przez dzieci przedmiotem. Dzieci przekazują sobie atrybut mocy. Dziecko, które jest w posiadaniu rzeczy odpowiada na pytanie: „Jaką bajkę lubisz najbardziej?” oraz podaje nazwę bajki, która była wymieniona przez poprzednie dziecko.



Dzięki temu ćwiczeniu dzieci doświadczają większego wglądu w siebie i otaczający je świat. Uczą się identyfikacji odczuć swoich i odmienności potrzeb innych dzieci w grupie. Zmotywujcie dzieci do pracy. Podchodźcie do pracujących dzieci i wzmacniajcie je pozytywnymi przekazami.

Wspólnie przypomnijcie sobie zasady Kodeksu Piąteczki:

- Wszyscy dobrze się bawimy i o siebie się troszczymy.
- Każdy z nas jest bardzo ważny i dla wszystkich jest przyjazny.
- Wszyscy tutaj się słuchamy i „Znaku na TAK” często używamy.
- Każdy z nas się bardzo stara i pomocny jest od zaraz.



## Ćwiczenie 2

Wytłumaczcie dzieciom, że w tym ćwiczeniu wspólnie zredagujecie listę ich strachów. Zadawajcie uczestnikom pytania pomocnicze. Następnie zaproszcie dzieci do ich świata wyobraźni. Przedstawcie kilka autentycznych sytuacji, które wywołują strach. Dzieci chętnie uczestniczą w tej zabawie i z łatwością odpowiadają na pytania. W kolejnej części ćwiczenia zachęćcie dzieci do przejścia do stolików. Przygotujcie kartki (załącznik 8) oraz kredki. Zadaniem dzieci jest wybranie jednej z zaprezentowanych przez Was historii i utworzenie czterech scenek, w których dziecko będzie bohaterem odczuwającym strach. Uczestnik zaprezentuje za pomocą rysunku swoje sposoby na strach. Podczas pracy przy stoliku rozmawiajcie z dziećmi, zadawajcie im pytania, wspierajcie w działaniu, wzmacniajcie je. Po zakończeniu ćwiczenia zaproszcie dzieci ponownie na dywan do kręgu. Zmotywujcie dzieci do prezentacji swoich prac i opowiedzenia własnej historii. Zadbajcie o to, by inni ich słuchali. Zwracajcie również uwagę na to, czy wszystkie dzieci czują się dobrze.

## Ćwiczenie 3

Nadal pracujcie na dywanie w kręgu. Zachęćcie wszystkie dzieci do zabawy, szczególną uwagę zwracając na dzieci wycofane. Starajcie się wydawać jedno lub dwa polecenia. Dzieci współpracują w grupie: jedno dziecko prezentuje postać Stracha, a pozostali uczestnicy szukają różnych możliwych zachowań w razie konfrontacji

ze strachem. W efekcie dzieci uczą się swoich reakcji na jedną z podstawowych emocji oraz umiejętnie odczytują ją u innych. Zadbajcie o to, by wszyscy uczestnicy mogli zaprezentować się w swoich rolach.

#### Ćwiczenie 4

Ćwiczenie 4 nawiązuje do ćwiczenia 3. Przygotujcie kartki (załącznik 9). Zadbajcie o dobre samopoczucie dzieci. Wypytajcie je o znane sposoby radzenia sobie ze strachem. Poproście dzieci o wycięcie Stworka Oddychaczka lub rozdajcie już gotowe wycięte stworki. Zaproście dzieci do wspólnych ćwiczeń relaksacyjnych z małym Oddychaczkiem. Następnie wykonajcie z dziećmi trzy ćwiczenia oddechowe, m.in.: przeponą, wdech nosem/wydech ustami i w formie zabawy w rozrastanie się nasionka od kucek po postawę wyprostowaną z głębokim oddechem. Ponadto dmuchajcie z dziećmi w piórka Stworka Oddychaczka. Wzmacniajcie i motywujcie dzieci do ćwiczeń.

#### Ćwiczenie 5

Podzielcie dzieci na cztery grupy dowolnym sposobem. Przygotujcie dostępne klocki na dywanie. Każda grupa otrzyma własne klocki. Dzieci mogą wymieniać się klockami lub pozyskać dodatkowe klocki od innej grupy.

Poinformujcie dzieci, że ich zadaniem jest zbudowanie konstrukcji strachu, np.: tunelu strachu, kolejki strachu, statku strachu itp. Chwalcie działania dzieci. Używajcie pozytywnych komunikatów wobec nich:

- To dobre rozwiązanie!
- To bardzo dobry pomysł!
- To jest budowla godna oklasków!

Wspierajcie poszczególne grupy dzieci podczas budowy. Następnie grupy dzielą się swoimi pomysłami, opisując stworzone przez siebie konstrukcje. Oklaskujcie grupy, które wypowiedziały się na temat swojej kreatywności.





## Ćwiczenie 6

Przygotujcie brytol z konturem ciała dziecka i kolorowe karteczki samoprzylepne. Brytol połóżcie na środku sali, a dzieci poproście o ustawienie się w kręgu. Zachęcajcie dzieci do oznakowania za pomocą karteczek miejsc na ciele, w których gromadzi się strach.

Zadawajcie pytania pomocnicze. Zadbajcie o to, aby każde dziecko mogło się wypowiedzieć na powyższy temat. Przypominajcie o „Znaku na TAK”, zasadzie oczekiwania na swoją kolej i uważnego słuchania innych. Na koniec zadania zaprezentujcie plakat dzieciom i powieście go na tablicy w widocznym miejscu.



## Ćwiczenie 7 (zadanie alternatywne)

Zapytajcie dzieci, czy znają techniki wspierania lub niewspierania w oswojaniu strachu?

Zaproponujcie dzieciom, żeby użyły naklejek, które identyfikują z pomocą lub brakiem pomocy w oswojaniu strachu, umieszczając je na właściwym miejscu w tabeli naszkicowanej na brytolu.

Następnie wymyślcie drobny gest, znak lub słowo, które będzie dodawało dzieciom otuchy w chwili przeżywania strachu.



## Ćwiczenie 8 (zadanie alternatywne)

Przygotujcie słoik z zawartością, tj. z karteczkami przedstawiającymi przestraszone zwierzęta. Dziecko losuje karteczkę, a następnie prezentuje wylosowane zwierzątko. Pozostałe dzieci proponują sposoby na złagodzenie strachu wylosowanego zwierzątka.

Wspólnie z dziećmi zmieniajmy świat, ucząc sposobów radzenia sobie ze strachem i pełniejszego zrozumienia mechanizmów działania podczas odczuwania tego stanu.

Dziękujemy!

## INSTRUKTAŻ DLA RODZICÓW

Podpowiedzi w pigułce

### MAŁY POGROMCA POTWORÓW

Drodzy Rodzice,

w ciągu tygodnia po przedszkolnych zajęciach o Krainie Strachu zaprosicie swoje dziecko do wspólnej zabawy tropem Małego Pogromcy, dzięki której zgłębicie świat wybranych emocji. Jesteście dla swojego dziecka unikalnym i najważniejszym autorytetem, który najlepiej pomoże mu w rozwoju emocjonalno-społecznym. Razem wybierzcie się w podróż przez świat jego emocji.

Powodzenia!

#### Zabawa 1

Zaproponujcie dziecku krótką rozgrzewkę przed wspólną pracą. Może to być kilka ćwiczeń ruchowych, krótka gra, wyrecytowanie znanego dziecku wierszyka lub zaśpiewanie piosenki, którą dziecko lubi.

Przywołajcie straszne chwile, które razem przeżywaliście. Pozwólcie dzieciom przedstawić w formie graficznej, np. rysunku, sytuację, która najbardziej kojarzy się im z odczuwaniem strachu. Wysłuchajcie z uwagą, co i jak mówi o tej sytuacji, kiedy prezentuje swoją pracę, np. obrazek. Podzielcie się z dzieckiem swoimi momentami przeżywania strachu, przedstawiając mu wybraną sytuację z Waszego życia, np.: podczas podróży, wykonywanej pracy itp.

Wskazówka: Przygotujcie bezpieczne i wygodne miejsce do zabawy oraz pomoce potrzebne do przywołania strasznych chwil.



## Zabawa 2

Zaproście dziecko do ćwiczenia prowadzonego techniką psychodramy. Rolę wiodącą pełni tu muzyka – można wykorzystać muzykę relaksacyjną z odgłosami szumu drzew i śpiewem ptaków. Opowiedzcie dziecku o atrakcyjnej wycieczce do lasu, opisując szczegółowo przygody przydarzające się konkretnym dzieciom, w tym zdarzenie oparte na emocji strachu. Ważne jest, aby dziecko otrzymało znaczące dla siebie zadanie. Przeżycie sytuacji na niby powoduje wyeliminowanie lub zmniejszenie lęku w realnym świecie oraz odreagowanie emocji.



## Zabawa 3

Zmotywujcie dziecko do zabawy, wykorzystując technikę pantomimy. Omówcie z nim wizytę u lekarza. Zapytajcie o wrażenia i odczucia związane z taką wizytą. Zaprezentujcie dziecku dwa fragmenty muzyczne o przeciwstawnym nastroju: radosnym (np. Les Toreadors George'a Bizeta) i strasznym (np. The Meadow Alexandre'a Desplata). Dziecko dokonuje wyboru tego fragmentu, którego nastrój jest najbardziej zbliżony do jego odczuć związanych z tą sytuacją. Następnie dziecko pokazuje swoje uczucia, improwizując ciałem i mimiką. Uświadomcie dziecku, że każde uczucie jest prawidłowe i akceptowane.



## Zabawa 4

Zaproponujcie dziecku zabawę jego ulubionymi klockami. Pozwólcie działać dziecięcej wyobraźni. Poproście dziecko, żeby zbudowało dowolną budowlę, która kojarzy mu się z przeżywaniem strachu. Zapytajcie dziecko o stworzoną przez nie konstrukcję. Możecie pochwalić jego zaangażowanie i pomysłowość. Porozmawiajcie wspólnie, co można zbudować z klocków, żeby przypomnieć sobie straszne chwile i zaakceptować je.

**Wskazówka:** Przygotuj ulubiony komplet klocków Twojego dziecka.

Brawo Wy!

