



## 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 też 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 słońce, a raz podłużny.**

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

**Widzisz jak mienia 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](#). Małe dzieci boją się różnych rzeczy i zjawisk, np. samotności, ciemności, piorunów, burzy, wiatru, rozłąki z matką, wody, psów, nieznanymi czy dziwnymi 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.

Sygnaty, 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 zawstydząć,, 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.
10. Nie każ maluchowi konfrontować się z sytuacją lękową, której unika – terapia szokowa może przynieść opletane skutki i dziecko zacznie się bać jeszcze bardziej.
11. Postępuj raczej metodą „małych kroków”, stopniowo oswajając dziecko z tym, czego się boi, np. psami, wodą, ciemnością.
12. Kontroluj to, co czyta albo ogląda w telewizji. Horrorzy czy pełne agresji, krwi i przemocy bajki to nienajlepszy repertuar dla dziecka.
13. Możesz razem z dzieckiem wymyślić rytuał przegania stracha z szafy czy łóżka za pomocą trąbki, indiańskiego tańca albo spryskiwacza itp.
14. 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.....