



CZĘŚĆ IV- Umiem pokonywa 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 polecili na „ KWIECISTA POLANĘ” . Było tam dużo pięknych

motyli.

Wszystkie kręciły piruety i pląsały między sobą.

Ładnie ... zachwycił się „mały nieśmiałek”, ale zostaliśmy 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:

Położ 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 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 osiągnięcia 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.
- podkreślamy 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.
- Wyrrywamy 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.....