



Metody wspomagające regulację emocji

STRACH u dzieci
w wieku przedszkolnym



FORUM



Spis treści

1. Czego boją się dzieci w wieku przedszkolnym? Jak wzmocnić poczucie bezpieczeństwa malucha?	5
1.1. Czy strach i lęk to jedno?	5
1.2. Lęki dziecięce, czyli czego tak naprawdę boją się dzieci?	7
1.3. Chronologia lęków – rozwojowa mapa dziecięcych lęków	8
1.4. Różne sposoby na wzmocnianie poczucia bezpieczeństwa i odwagi dziecka	10
2. Jak radzić sobie z „domowymi potworami” – strategie pokonywania lęku przed wyimaginowanymi postaciami	11
3. Jak wspierać rodziców...	13
4. Jak długo będzie to jeszcze trwało? Lęk separacyjny dziecka przedszkolnego	14
4.1. Co zrobić, żeby maluch nie bał się pójść do przedszkola?	15
4.2. Wskazówki dla rodziców – opracowanie wg Justyny Niedbały	15
4.3. Co zrobić, jeśli dziecko nawet po 2–3 miesiącach boi się chodzić do przedszkola? ...	16
5. Lęk przed chorobą i śmiercią	17
6. Kiedy dziecko boi się ciemności	18
7. Literatura	18
8. Lęk przed ciemnością – scenariusze zajęć	19
8.1. Nie boję się ciemności – scenariusz dla dzieci 3–4-letnich	19
8.2. Mrok i jego tajemnice – scenariusz dla dzieci 5–6-letnich	24
9. Lęk przed zjawiskami atmosferycznymi – scenariusze zajęć	30
9.1. Nie boję się burzy – scenariusz dla dzieci 4-letnich	30
9.2. Szumi, wieje wiatr – scenariusz dla dzieci 5–6-letnich	36
10. Lęk separacyjny – scenariusze zajęć	42
10.1. Boję się, że nie wrócisz... – scenariusz dla dzieci 3–4-letnich	42
10.2. Zagubiona droga – scenariusz dla dzieci 5–6-letnich	47
11. Lęk przed zwierzętami – scenariusze zajęć	53
11.1. Taki wielki pies... – scenariusz dla dzieci 3–4-letnich	53
12. Strach przed „potworami” – scenariusze zajęć	57
12.1. Strach ma wielkie oczy – scenariusz dla dzieci 5–6-letnich	57



1. Czego boją się dzieci w wieku przedszkolnym? Jak wzmocnić poczucie bezpieczeństwa malucha?

Wielu rodziców oczekuje od swoich pociech, że będą śmiało występowały na scenie, odważnie podejmowały próby wykonania oczekiwanych przez nich zadań, czynności. Irytuje ich lękliwa, strachliwa postawa malucha. A kiedy widzą, jak rówieśnicy ich dziecka świetnie sobie radzą z emocjami i odważnie podejmują wyzwania, wstydzą się przed otoczeniem „strachu” i bojaźni swoich dzieci. Często przypisują sobie winę za takie zachowania, odbierając to jako porażkę wychowawczą.

Tymczasem niektóre lęki są naturalnym etapem rozwoju. Dorośli nauczyli się skrywać własne lęki tak, aby nie przeszkadzały im w codziennym życiu. Małe dzieci nie mają jeszcze tak mocno wykształconych mechanizmów obronnych, więc ich lęki są natychmiast widoczne.

Lęki dziecka naturalnym etapem rozwoju

1.1. Czy strach i lęk to jedno?

Strach i lęk to dwa rodzaje emocji, które nie są tożsame, chociaż potocznie mówimy, że się boimy zarówno wtedy, kiedy przeżywamy strach, jak i wtedy, kiedy odczuwamy lęk.

Strach – to jedna z podstawowych wrodzonych cech pierwotnych mających swe źródło w instynkcie przetrwania. Jest to stan silnego emocjonalnego napięcia, który pojawia się w sytuacjach realnego zagrożenia. Strach, który w takiej sytuacji przeżywamy, jest naturalną reakcją organizmu np. w postaci silnego napięcia mięśni, a w konsekwencji – ucieczki lub walki.

Strach

Uczucie strachu z reguły jest krótkotrwałe, bo przeważnie znika, gdy już nie jesteśmy w niebezpieczeństwie. Szybko też wygasa, jeżeli po wystąpieniu bodźca, który go wywołał, nie ma przykrych skutków jego działania. Wtedy reakcja zanika, a organizm przystosowuje się do zaistniałej sytuacji. W sytuacji kiedy szkodliwe działanie bodźca trwa, przeżycie strachu rozwija się i nasila.

Strach jest z pewnością postrzegany jako odczucie negatywne, zwłaszcza kiedy paraliżuje, powstrzymuje nas przed konkretnym działaniem lub konsekwentnym dążeniem do celu. Nie można jednak jednoznacznie stwierdzić, że jest czymś złym. Ta instynktowna reakcja na grożące niebezpieczeństwo przygotowuje cały nasz organizm do obrony lub ucieczki (np. przed bólem, ogniem, drapieżnymi zwierzętami i innymi poważnymi zagrożeniami) i wtedy strach może mieć skutek pozytywny, gdyż efektem jego wystąpienia będzie ochrona nas lub naszego interesu.

Pozytywne działanie strachu



8. Lęk przed ciemnością – scenariusze zajęć

8.1. Nie boję się ciemności – scenariusz dla dzieci 3–4-letnich

Cel ogólny	<ul style="list-style-type: none"> › kształtowanie umiejętności rozumienia emocji, uczuć, › rozróżnianie uczuć przyjemnych i nieprzyjemnych, › kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze swoimi emocjami, › kształtowanie umiejętności szukania wsparcia w sytuacjach trudnych emocjonalnie, › wdrażanie strategii własnych wspieranych przez dorosłych
Cele szczegółowe	<p>Dziecko:</p> <ul style="list-style-type: none"> › współdziała w zabawie, › słucha uważnie, › odpowiada na pytania, › rozpoznaje i nazywa swoje emocje: strach, lęk, › opisuje i wyraża swoje emocje słowem, › rozumie pojęcia: ciemno, jasno, › doświadcza zjawiska ciemności, poszukuje sposobu na opanowanie lęku przed ciemnością, › tworzy kreatywne kompozycje, › sprawnie posługuje się kredką
Metody	<ul style="list-style-type: none"> › zabawa integracyjna, › opowiadanie, › rozmowa, › zabawa badawcza, › zabawa dydaktyczna, › zadanie graficzne
Formy	<ul style="list-style-type: none"> › zbiorowa, › indywidualna

**Scenariusz
Nie boję się
ciemności**



Stworek – potworek

Pokoloruj pola z kropką, a dowiesz się, jakiego potworka narysowała Matgosia. Dorysuj mu buzię.

