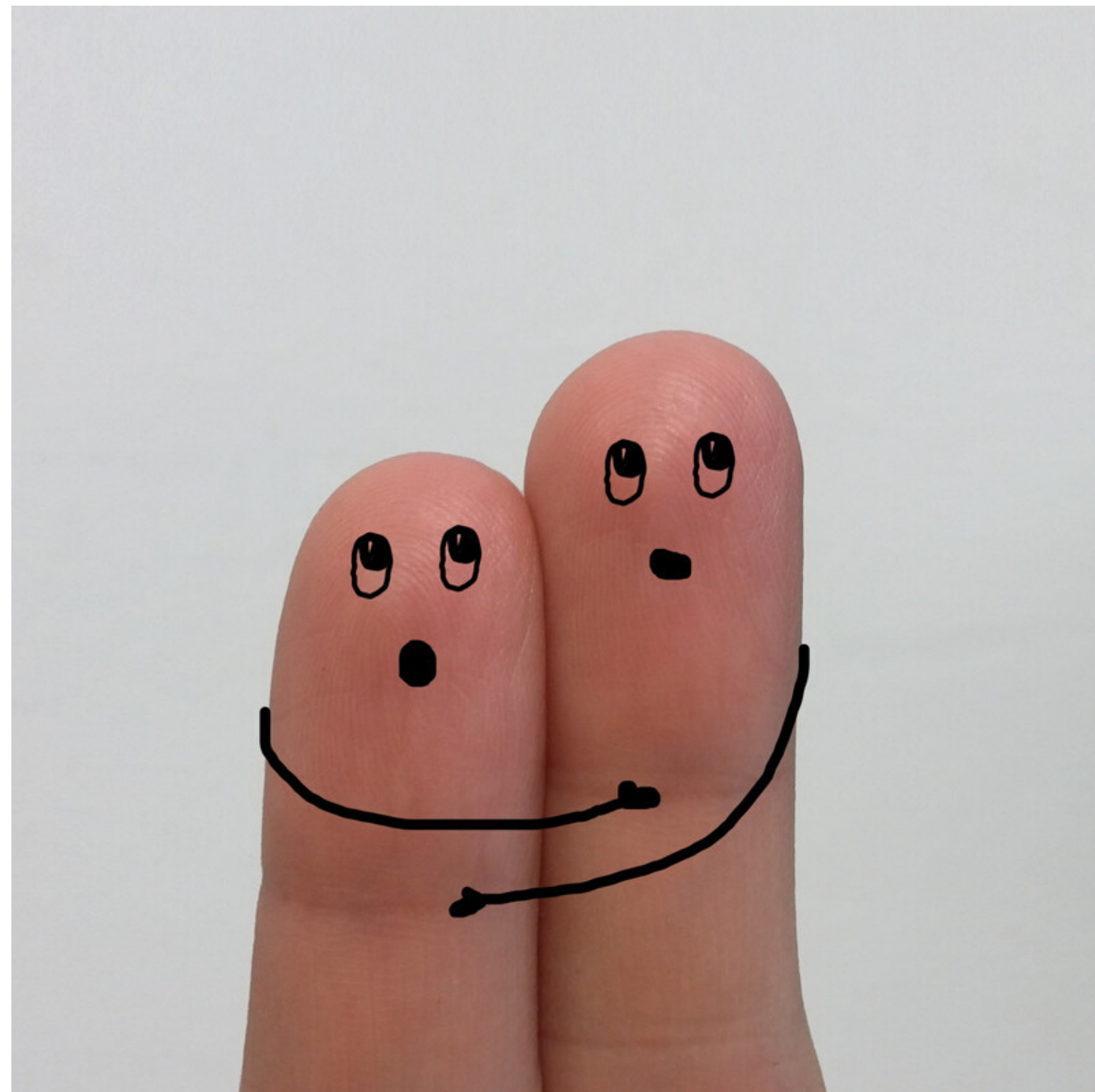


EMOCJE

STRACH





STRACH

Cześć! Jestem Cykorek. Tak na mnie wołają, ponieważ boję się prawie wszystkiego. Na przykład teraz boję się tego, co możesz sobie o mnie pomyśleć. Na pewno uważasz, że jestem tchórzem. Reprezentuję uczucie STRACHU.

Kiedy myślimy, że coś może być niebezpieczne, czujemy strach. **STRACH** sprawia, że otwieramy szeroko oczy i usta. Może powodować drżenie ciała i szybsze bicie serca. Możemy też zacząć się pocić. Jeśli jesteśmy strachliwi, blokujemy się i nie potrafimy myśleć o niczym innym.



Oczy szeroko otwarte.

Powieki całkowicie podniesione.

Rozszerzone źrenice.

Buzia sztywna i wpółotwarta.

Za pomocą UCZUCIOMETRU możemy zmierzyć strach, który odczuwamy, uwzględniając trzy poziomy intensywności. Żeby zmierzyć strach, wykorzystamy przykład czarnego pajaka.

CZEŚĆ!
PAMIĘTACIE NASZE SPOTKANIA
Z MAŁPKAMI I INSPEKTOREM
KROKODYLEM?
DZIŚ PRZEDSTAWIAM WAM
CYKORKA.
TO MAŁPKA, KTÓRA BOI SIĘ
PRAWIE WSZYSTKIEGO.

Zobacz jak wygląda małpka:
ma rozszerzone źrenice, oczy szeroko otwarte,
powieki całkowicie podniesione i buzię sztywną
i wpółotwartą, trzęsie się, poci i denerwuje-
a to wszystko ze strachu.

A czym właściwie jest ten **STRACH?**

Strach jest naturalną reakcją na zagrożenie. To nieprzyjemne uczucie, które nas ogarnia. W gruncie rzeczy jest to też nasz dobry przyjaciel. Dlaczego?

Dlatego, że powstrzymuje nas przed robieniem głupstw. Nie pchamy rąk do ognia, nie gramy w piłkę na jezdni, nie podchodzimy do warczącego psa.

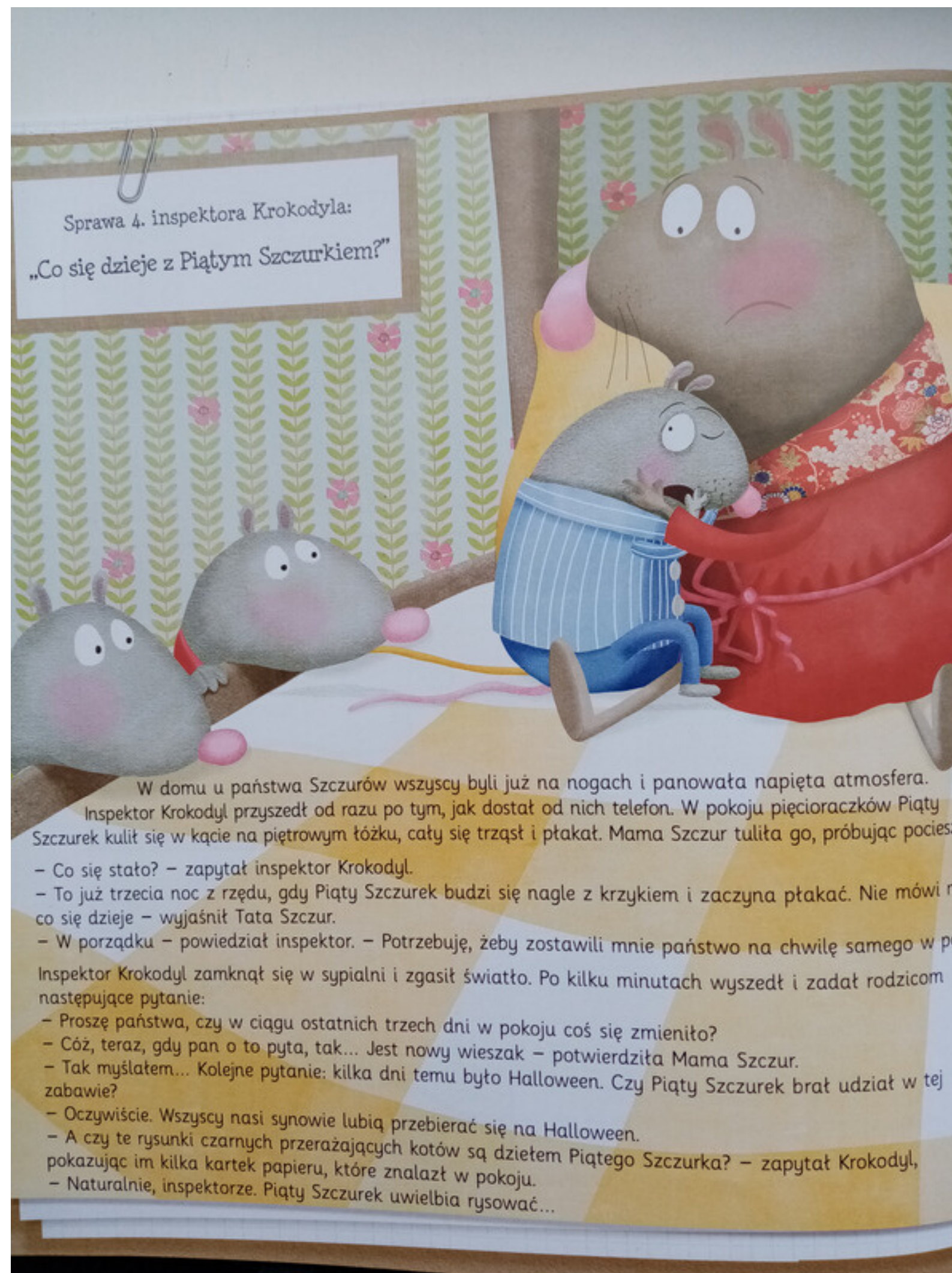
I bardzo dobrze, bo mogłoby się to źle skończyć. Należy więc strach polubić i nauczyć się z nim żyć.

Co nie znaczy, że mamy się wszystkiego bać.

Dentysta przecież nie chce nam zrobić krzywdy ;)

CO SIĘ DZIEJE Z PIĄTYM SZCZURKIEM?

Przeczytaj uważnie!



W domu u państwa Szczurów wszyscy byli już na nogach i panowała napięta atmosfera. Inspektor Krokodyl przyszedł od razu po tym, jak dostał od nich telefon. W pokoju pięcioraczków Piąty Szczurek kulił się w kącie na piętrowym łóżku, cały się trząsł i płakał. Mama Szczur tuliła go, próbując pocieszyć.

- Co się stało? – zapytał inspektor Krokodyl.
 - To już trzecia noc z rzędu, gdy Piąty Szczurek budzi się nagle z krzykiem i zaczyna płakać. Nie mówi nam co się dzieje – wyjaśnił Tata Szczur.
 - W porządku – powiedział inspektor. – Potrzebuję, żeby zostawili mnie państwo na chwilę samego w pokoju.
- Inspektor Krokodyl zamknął się w sypialni i zgasił światło. Po kilku minutach wyszedł i zadał rodzicom następujące pytanie:
- Proszę państwa, czy w ciągu ostatnich trzech dni w pokoju coś się zmieniło?
 - Cóż, teraz, gdy pan o to pyta, tak... Jest nowy wieszak – potwierdziła Mama Szczur.
 - Tak myślałem... Kolejne pytanie: kilka dni temu było Halloween. Czy Piąty Szczurek brał udział w tej zabawie?
 - Oczywiście. Wszyscy nasi synowie lubią przebierać się na Halloween.
 - A czy te rysunki czarnych przerażających kotów są dziełem Piątego Szczurka? – zapytał Krokodyl, pokazując im kilka kartek papieru, które znalazł w pokoju.
 - Naturalnie, inspektorze. Piąty Szczurek uwielbia rysować...

**Piąty Szczurek był przerażony,
czyli czuł strach!**

Krzyczał

Płakał

**Drżał ze
strachu**

**Zablokował
się**

Jak radzić sobie ze strachem?



Unikaj sytuacji, które powodują strach. Jeśli się boisz przechodzić obok ogrodzenia, za którym szaleje szczekający pies, wyznaj to rodzicom - może wystarczy przejść na drugą stronę ulicy?

Koniecznie mów dorosłym o wszystkim, co napęłnia Cię strachem.

Nie oglądaj filmów dla dorosłych oraz nie graj w gry dla nich przeznaczone.

Oddychaj głęboko, wyprostuj się i wypnij pierś.

Nie wstydź się mówić o strachu - każdy z nas go odczuwa.

Nie strasz kolegów i koleżanek.

Jeśli ktoś Cię straszy opowieściami o potworach - wyobraź go sobie jako coś śmiesznego.

Pamiętaj, że śmiech jest też dobrą obroną przed strachem.

Przypomnij sobie sytuacje, kiedy się czegoś bałeś i pomyśl - czy warto było się bać?

**Uwierz w siebie. Spójrz w lustro i powiedz:
"Dasz radę, jesteś odważny"!!!**

**A co jeśli ktoś straszy nas duchami i dziwnymi stworami?
No cóż duchy i stwory boją się dzieci bardziej niż dzieci ich -
choćby z tego względu, że Dzieci istnieją naprawdę,
a te stwory nie!**



W prezentacji wykorzystane zostały:

"Uczuciometr Inspektora Krokodyla" Susanny Isern
i "Wielka księga uczuć" Grzegorza Kasdepke,
które serdecznie polecamy do wspólnego czytania.

To książki, które pomogą Wam rozpoznawać, nazywać
i zrozumieć przeżywane emocje.

Aleksandra Kornacka - pedagog