

#### 4. Strach przed dentystą: Przerażający zastrzyk (14 obrazków)

Pomimo bólu zębów Jo odmawia pójścia do dentysty ponieważ boi się zastrzyku. Mama szuka książki, w której chce pokazać, co się dzieje w gabinecie dentystycznym. Jo przynosi swego króliczka, aby był blisko. – Jo chce wrócić do domu i chowa się za mamą, gdy nadchodzi ich kolej. Dentysta pozwolił Jo przyglądać się jak sprawdza stan zębów mamy. Dentysta pokazuje swoje przybory i wyjaśnia, do czego służą. Następnie, Jo siada na fotelu. Trzyma mocno rękę mamy i ściska szmacianego króliczka. Dentysta przygotowuje zastrzyk i leczy ząb. Kiedy Jo wychodzi, dostaje zabawkową strzykawkę. W domu, Jo bawi się w dentystę ze swoim króliczkiem.

#### 5. Strach przed rozstaniem: Rodzice wychodzą (13 obrazków)

Ktoś dzwoni do rodziców Jo i muszą wyjechać na krótki czas. Jo płacze gdyż nie może iść z nimi. Rodzice zostawiają dziecko pod opieką sąsiadki. Mama wyjaśnia, że muszą wyjechać tylko na cztery dni. Jo czuje się opuszczony (a) i płacze. Sąsiadka pociesza Jo. Wspólnie ustalają za pomocą rysunku program na cały okres czterech dni: spacer po lesie, wizyta w zoo, ciasto. – Przez telefon, Jo opowiada rodzicom wydarzenia dwóch minionych dni. Jo cieszy się, że rodzice wracają. Witają ich serdecznie i wraca z nimi do domu. Jo z dumą komentuje obrazek mówiący o tym, co zdarzyło się przez te cztery dni.

#### 6. Strach przed burzą: Przerażające błyskawice

Jest ciemno, na zewnątrz szaleje burza z grzmotami i błyskawicami. Jo boi się i chowa się w pokoju rodziców. Rodzice zabierają Jo na zaduszony taras i oglądają różne formy błyskawic. To zaczyna fascynować Jo. – Rodzice kładą Jo do łóżka. Pozostawiają otwarte drzwi do swego pokoju i zapalone światło. Jo zasypia ze swoim króliczkiem.

#### 7. Strach przed pająkami: Przerażenie w rogu pokoju (9 obrazków)

Jo odkrywa pajęczynę w rogu pokoju i z przerażenia ucieka. Mama pokazuje Jo w jaki sposób pajęczyna jest utkana. Następnie, mama łapie pająka do szklanki i wypuszcza go na tarasie.. Jo przygląda się. – W czasie śniadania Jo odkrywa małą pajęczynę w rogu okna. Jo łapie pająka do filiżanki i wypuszcza go na zewnątrz.



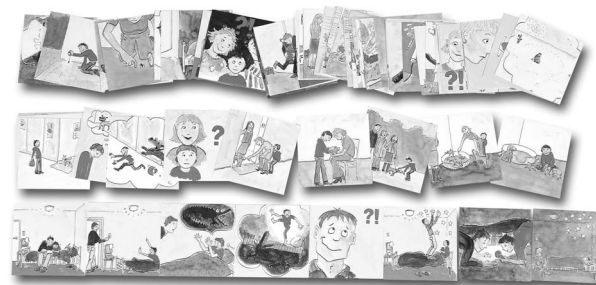
**nowa szkoła**  
ul. POW 25, 90-248 Łódź,  
[www.nowaszkoła.com](http://www.nowaszkoła.com)  
tel. (42) 630 17 28,  
(42) 630 04 88, fax: (42) 632 73 28

#### OSTRZEŻENIA!

1. Zabawka przeznaczona jest dla dzieci powyżej 3 lat. Zawiera małe elementy – ryzyko zadławienia.
2. Do użytku pod bezpośrednim nadzorem osoby dorosłej
3. Należy zachować opakowanie lub/i instrukcję. Zawierają one ważne informacje mogące być przydatne w przyszłości.
4. Użytkowanie niezgodne z zaleceniami zwalnia producenta od odpowiedzialności za ewentualne szkody.



# Odwagi! Sytuacje lękowe SH 1055



Dzieci przeżywają różne lęki: lęk przed ciemnością, przed burzą, przed zwierzętami: małymi i dużymi. Muszą nauczyć się pokonywać strach i żyć razem z nim. Możemy im w tym pomóc.

Siedem historii, ukazanych na obrazkach, a przedstawiających typowe lęki dziecięce ułatwia poruszanie tego delikatnego tematu – w klasie, w czasie terapii, w domu. Mówienie o własnych lękach stanowi jeden z najważniejszych kroków zmierzających do ich pokonania. W tym procesie, humor zawarty w prezentacji fobii, głównej postaci, nazwanej Jo przynosi cenną pomoc.

Jo może być chłopcem jak i dziewczynką, co pozwala każdemu dziecku zidentyfikować się z bohaterem historii.

Sekwencje obrazków oferują nie tylko okazję do rozmowy, ale pozwalają również uważnie obserwować i dostosowywać historie do potrzeb. Dzieci mogą porównywać ukazane sytuacje do własnych doświadczeń. Rekonstrukcja logiczna historii pomaga w rekonstrukcji chronologicznej ich przebiegu.

Punktem wyjścia każdej historii jest sytuacja lękowa Jo. Pierwsza wskazówka pojawia się w postaci dymku. Na tym etapie, historia może być przerwana w celu wymienienia wraz z dziećmi fobii Jo i lęków, jakie odczuwają dzieci w podobnych sytuacjach. Kolejna karta ilustruje fobię Jo. Tu, w czasie przyjaznej rozmowy, dzieci mogą opowiedzieć o własnych fobiach i śmiać się z przedstawionych wyolbrzymień.

Karta zawierająca „?! ” odgrywa ważną rolę w historii. W tym momencie zastanawiamy się nad możliwymi rozwiązaniami i podajemy pewne sugestie. Jest to również okazja, aby przerwać historię i zastanowić się z dziećmi nad sposobem przeżywania lęku w ukazanej sytuacji.

Proponowany proces pokonywania strachu nie zawsze pozwala uwolnić się od niego. Jednak najważniejszym elementem jest nauczenie się mówić o nim, przeżywać go w sposób kreatywny, pokonywać go i nauczyć się z nim żyć.

### **Zawartość:**

7 historii ukazanych na od 8 do 14 kolorowych obrazkach czyli całość ukazana na 75 kartach o wym. 9 x 9 cm.

Karty z danej historii posiadają na rewersie tę samą, dużą cyfrę. Mała cyfra na każdej karcie wskazuje jej miejsce w przebiegu opowiadania.

Jedna z kart z symbolem '?! ' oznaczona jest dwoma cyframi gdyż przynależy do dwóch historii.

### **Instrukcja**

#### **Przeznaczenie:**

- przedszkole
- nauczanie specjalne
- szkoła podstawowa
- polski jako drugi język
- nauczanie języków obcych
- terapia

#### **Cele:**

- uświadomienie sobie własnych lęków i innych osób, i ich wyrażenie
- szukanie rozwiązań
- identyfikowanie przebiegu zdarzeń i odnajdywanie chronologii
- rozwijanie logicznego myślenia
- wyrażanie się ustne i pisemne

### **Propozycje zastosowania w klasie:**

- segregowanie kart danej serii wg porządku
- opowiadanie przebiegu historii
- szukanie odpowiedniego tytułu
- opisywanie sytuacji i postaci
- zadawanie pytań i szukanie odpowiedzi dotyczących danego tematu
- nazywanie fobii Jo i porównywanie ich do własnych
- szukanie oryginalnych rozwiązań
- porównywanie przedstawionych historii z własnymi doświadczeniami

### **Historie:**

#### **1. Strach przed ciemnością: potwór pod łóżkiem (10 obrazków)**

Kiedy jest ciemno, Jo boi się, że pod łóżkiem czyha potwór (krokodyl). Tata przykleja na suficie świecące gwiazdki. Wyposażeni w latarkę, Jo i tata upewniają się, że pod łóżkiem nie ma potwora. – Jo śpi z świecącymi się gwiazdkami na suficie i latarką obok łóżka. W śnie, Jo z latarką w ręku tryumfuje nad potworem.

#### **2. Lęk przed psami: Wielki brytan przy drzwiach sklepu (11 obrazków)**

Jo spotyka przyjaciółkę rodziców, która wyprowadza swego psa, ale ponieważ Jo boi się, chowa się za drzewem. Przyjaciółka opowiada, że jej suczka ma dwa małe szczeniaki. – Mama Jo potrzebuje jajek, aby upiec ciasto. Wysyła Jo do sklepu. Przed sklepem czeka mały pies przywiązany przed drzwiami. Jo nie ma zaufania do psa i wraca do domu bełkocząc coś niewyraźnie. – Jo wraz z mamą składają wizytę przyjaciółce, która posiada psa. Na przywitanie, mama podsuwa psu swoją dłoń, aby ten mógł ją powąchać. Następnie głaszcze psa. Jo wraz z mamą głaszcze jedno ze szceniąt. Jo bawi się ze szczeniakami. – Kiedy ponownie spotyka przyjaciółkę rodziców, Jo wita się z psem już bez strachu.

#### **3. Strach przed ośmieszeniem się: Olbrzymi kozioł (11 obrazków)**

W czasie zajęć z wychowania fizycznego, nauczycielka wyjaśnia jak się skacze przez kozła. Dzieci skaczą jedno po drugim. Pełen niepokoju, Jo odsuwa się na bok. Jo boi się, że kozioł będzie za wysoki i inne dzieci będą się śmiały z Jo i wyśmieją nieudany skok. – Wraz z nauczycielką, Jo pomaga innemu dziecku wykonać skok. Następnie, nauczycielka i dwoje dzieci pomagają Jo. Jo nadal się boi, ale skacze pomimo wszystko. Z pomocą nauczycielki i dwojga dzieci, Jo skacze przez kozła. Następnie Jo wykonuje skok samodzielnie.