

# Chcę pójść do szkoły

Tydzień III

Zabawy rozwijające zdolności edukacyjne i artystyczne oraz sprawność ruchową i porozumiewanie się z innymi

Małgorzata Rożyńska



stacja  
rodzic



Chcę pójść do szkoły

# Spis treści

Wprowadzenie – działamy	2
Tydzień 3.	4
1. Poszukiwacze głosek	4
2. Czytamy bajki Bratka i rozmawiamy o ważnych dla dziecka sprawach	5
3. Igraszki języka – pomysły Bratka i kotki	10
4. Rysunki z figurami geometrycznymi	13
5. Zaczarowane zegarki	18
6. Chcę zrozumieć swoje emocje. Jestem pogromcą małych i dużych strachów	19



*Chcę pójść do szkoły*

# DZIAŁAMY

Drodzy Rodzice! Przed Wami kolejne wyzwanie. Wiecie już, że prowadząc mądre zabawy z dzieckiem, z pewnością przybliżycie je do osiągnięcia optymalnego poziomu umiejętności i kompetencji nieodzownych na starcie edukacji szkolnej. Dlatego z myślą o dzieciach przygotowujących się do szkoły opracowaliśmy takie zabawy, które mają zarówno oswoić je z „zadaniami szkolnymi”, jak i przynieść Wam wiele radości.

Umiejętności pomagających dziecku lepiej funkcjonować w szkole będziecie uczyć się w sposób najbardziej dla niego przyjazny i odpowiedni, czyli przez zabawę. Dlatego wszystkie przedstawione tutaj zabawy cechuje uniwersalizm i naturalność. Zawierają one wskazówki, jak je przeprowadzić oraz jakich będziecie potrzebować dodatkowych materiałów. Część z tych zadań możecie wykonać w domu: w pokoju, kuchni, podczas codziennych aktywności dziecka albo na spacerze. Te najprostsze możecie wykorzystać na przykład podczas urlopu.

Zabawy zamieszczone w tym materiale rozwijają przede wszystkim obszar główny: **zdolności edukacyjne i artystyczne**. Ale przedstawiamy również aktywności, które podkreślą i wzmocnią inne ważne strony dziecka, takie jak: porozumiewanie się z innymi, twórczość, analityczne myślenie, sprawność ruchowa, motywacja do działania i elastyczność w działaniu.

Moje zawodowe doświadczenie utwierdza mnie w przekonaniu, że rodzice mogą wpłynąć na pełną sukcesów przyszłość dziecka, jeśli wykorzystają czas wakacji na mądrą zabawę z nim. Dlatego każdy rodzic, który zdecyduje się skorzystać z zamieszczonych tu propozycji zabaw (zaplanowanych na 4 tygodnie), ma możliwość stworzenia swojemu dziecku środowiska, które będzie w sposób optymalny sprzyjać jego wszechstronnemu rozwojowi.

Zabawy ułożone są w **cztery zestawy**. Każdy z nich zawiera 6 zabaw. Na realizację jednego zestawu przeznaczono jeden tydzień.

Dzięki materiałowi **Chcę pójść do szkoły** zdobędziecie wiedzę i umiejętności potrzebne do skutecznego stymulowania rozwoju dziecka. Porzućcie więc myślenie, że dziecko „samo się” nauczy, i zacznijcie działać z pomysłem już od zaraz!



*Chcę pójść do szkoły*

Zabawy odnoszą się do obszarów:

Edukacja



Zdolności edukacyjne  
i artystyczne



Twórczość

Myślenie



Analityczne  
myślenie



Sprawność  
ruchowa

Porozumiewanie się



Porozumiewanie się  
z innymi

Elastyczność



Elastyczność  
w działaniu

Motywacja



Motywacja  
do działania



Chcę pójść do szkoły

## Tydzień 3.

W trzecim tygodniu będziecie wdrażać zabawy rozwijające obszar główny, czyli zdolności edukacyjne i artystyczne, a także sprawność ruchową i porozumiewanie się z innymi. Przeczytacie bajkę Bratka, a potem porozmawiacie o ważnych dla dziecka sprawach (m.in. o tym, jak wdrażać je do należytego wywiązywania się z obowiązków). Będziecie dzielić proste zdanie na wyrazy i ustalać ich liczbę w danym zadaniu. Stworzycie wspólnie obrazki za pomocą szablonów z figur geometrycznych, aby je dobrze zapamiętać. Popracujecie nad udoskonaleniem swojej sprawności ruchowej i będziecie naśladować odgłosy wydawane przez zegarki różnego typu. A ponadto poharcujecie na świeżym powietrzu z piłką. Poćwiczycie też zdolność uważnego słuchania oraz umiejętność wyodrębniania głosek ze słów przy jednoczesnym trenowaniu rzutów piłką w wyznaczonym kierunku. Wreszcie porozmawiacie o swoich emocjach – będziecie pogromcami strachu oraz wykonacie prace plastyczne.



### Zabawa 1.

#### Poszukiwacze głosek

##### Co jest potrzebne do zabawy:

- piłka

##### Miejsce:

łąka, plaża lub podwórko

##### Przebieg zabawy:

Zorganizuj zabawy z piłką na świeżym powietrzu. W ich trakcie wykonajcie trening słuchowy, wykorzystując wyrazy – nazwy elementów z otoczenia.

- Mówisz:

– Coś w pobliżu na głoskę „o”.

Rzucasz do dziecka piłkę. Dziecko odrzuca ją, wymieniając nazwę elementu na wskazaną przez Ciebie głoskę (np. „obłoczek”).



*Chcę pójść do szkoły*

- Mówisz:

– Jaka jest pierwsza głoska w słowie np. „morze”?

Rzucasz do dziecka piłkę. Dziecko wyodrębnia pierwszą głoskę: „m”, a potem odrzuca piłkę.

- Mówisz:

– Wiatr porwał ostatnią głoskę. Jakie to słowo? „Muszelk...”

Rzucasz do dziecka piłkę. Dziecko odpowiada: „i” (lub „a”) i odrzuca piłkę.

- Mówisz:

– Wiatr porwał pierwszą głoskę. Jakie to słowo? „...ale?”

Rzucasz do dziecka piłkę. Dziecko odpowiada: „f” i odrzuca piłkę.

### Komentarz autora:

Dziecko, wykonując ćwiczenia polegające na wyodrębnianiu pierwszej lub ostatniej głoski z danego słowa, przygotowuje się do nauki czytania i pisania. Zabawa sprzyja również rozwijaniu zdolności uważnego słuchania.

### Nowe doświadczenia dziecka:

.....

.....

### Uwagi rodzica:

.....

.....



## Zabawa 2.

### Czytamy bajki Bratka i rozmawiamy o ważnych dla dziecka sprawach

#### Co jest potrzebne do zabawy:

- Bajka Bratka z serii bajek terapeutycznych: *Bajka o trudnym pytaniu: „Kim będę, gdy dorosnę?”*
- pacynka Bratka (lub maskotka kotek)
- klocki



Chcę pójść do szkoły

Małgorzata Rożyńska

## BAJKA O TRUDNYM PYTANIU: „KIM BĘDĘ, GDY DOROSNĘ?”

\*\*\*

Wiosną noce stają się coraz krótsze. Troszkę szkoda, bo lubię patrzeć na gwiazdy, marzyć i myśleć. Nie tak dawno zastanawiałem się nad pytaniem, które zadawał sobie Jaś: „Kim będę, gdy dorosnę?”. Niemal wszyscy w jego klasie już wiedzą, co chcą robić w przyszłości, a on jeszcze nie. Ostatnio, kiedy byłem u niego z wizytą, nadarzyła się okazja, by o tym porozmawiać. Posłuchajcie...

Układaliśmy z nowych klocków trasę dla samochodów. Jaś był zafascynowany zabawą. W końcu rzekł:

– Może zostanę budowniczym.

Ale po chwili stwierdził:

– Lepiej zagrajmy w grę komputerową o nurku. Będziemy szukać skarbów!

W czasie gry mama przypomniała Jasiowi, że nadszedł czas spaceru z psem.

– Jasiu, zgodziliśmy się na psa, bo obiecałeś, że będziesz z nim wychodził na spacer – upominała go mama.

Jaś odpowiedział niechętnie:

– Zaraz – i na tym się skończyło.

Potem, gdy zjedliśmy pyszne nektarynki, Jaś wytarł palce w bluzę, a pestki wrzucił do donicy z fikusem. Powiedział mi, że za chwilę wyrzuci je do kosza, ale wtedy przyszła Amelka z prośbą, żeby Jaś naprawił wózek dla lalki, bo odpadło koło. Jaś przykleił je taśmą klejącą. Oczywiście po chwili koło znów odpadło, a Jaś rozłożył ręce na znak, że nic więcej nie da się zrobić. Amelka odeszła przygnębiona. Potem nożyczkami wycinaliśmy z gazety zdjęcie ulubionego sportowca. Jaś bardzo



Chcę pójść do szkoły

szybko i nieporządnie wyciął zdjęcie skoczka narciarskiego Adama Małysza. W rezultacie poszarpał je i naddał.

Nie mogłem na to patrzeć, zakryłem oczy rękoma i powiedziałem:

– Jasiu, czy podoba ci się teraz to zdjęcie?

Jaś westchnął ciężko i odpowiedział:

– Nie wszystko jeszcze potrafię robić dobrze, jeszcze się uczę...

– To prawda, ale gdy już coś robisz, to staraj się to robić najlepiej, jak potrafisz. Musisz wiedzieć, że od tego zależy twoja przyszłość i to, kim będziesz.

– A kim będę, już wiesz? – zapytał głośno. Odpowiedziałem tajemniczo:

– Po prostu – bądź mistrzem. Nieważne kim – budowniczym, nurkiem czy fryzjerem. Ważne, jak będziesz wykonywać swoją pracę. Mistrz robi wszystko starannie, dokładnie, dlatego cieszy się uznaniem innych. Czy chciałbyś, żeby fryzjer obciął ci włosy tylko z jednej strony, a potem powiedział: „Już mi się nie chce dalej strzyć”?

Jaś pokiwał przecząco głową.

– Zaczynaj być mistrzem od zaraz. Najpierw wyjdź z psem na spacer. Wytnij starannie zdjęcie. Sprzątnij śmieci – ścinki z gazety i pestki po nektarynkach. Potem, korzystając z narzędzi, razem naprawimy wózek Amelce.

Jaś z wiarą we własne siły zabrał się do pracy. Następnego dnia przybiegł do mnie i z dumą powiedział, że dostał pochwałę za najpiękniej wycięte zdjęcie z gazety. Dodatkowo własnoręcznie ozdobił je ramką.

Najwyraźniej nauka nie poszła w las!







Chcę pójść do szkoły

## Miejsce:

pokój dziecka

## Przebieg zabawy:

Wykonajcie następujące zadania:

1. Przeczytajcie bajkę w miłym miejscu, np. siedząc na wygodnej kanapie wraz z ulubionymi maskotkami dziecka. Potem porozmawiajcie o tekście. Możesz zadawać następujące pytania:
  - O jakiej porze roku wspomina Bratek?
  - Jakie pytanie „dręczyło” Jasia?
  - Co zaobserwował Bratek, bawiąc się z Jasiem?
  - Obejrzyj ilustrację. Opowiedz, co się na niej dzieje. Jakie uczucia przeżywa ją bohaterowie bajki?
  - W jaki sposób Bratek pomógł Jasiowi?
  - Co miało znaczyć stwierdzenie Bratka: „Po prostu – bądź mistrzem”.
  - Co po „mistrzowsku” zrobił Jaś?
  - W jakich sytuacjach Ty możesz być mistrzem? Nad czym możesz jeszcze popracować? Jakie będą z tego korzyści?
  - Wymyśl własne zakończenie tej bajki (dziecko może narysować wymyśloną sytuację).
2. Powiedz proste zdanie związane z ilustracją (np. Jaś wycina zdjęcie). Zachęć dziecko do powtórzenia zdania i ustawienia tyłu klocków, ile wyrazów usłyszało, a następnie do policzenia, z ilu wyrazów składa się zdanie.

## Komentarz autora:

Dziecko rozwija umiejętność uważnego słuchania, a także doskonali sprawność dzielenia prostych zdań na wyrazy. Rozmowa po przeczytaniu bajki o tym, jak ważne jest należyte wywiązywanie się ze swoich obowiązków (nie tylko szkolnych) pomoże rodzicom motywować dziecko do takiej postawy.



*Chcę pójść do szkoły*

## Nowe doświadczenia dziecka:

.....  
.....

## Uwagi rodzica:

.....  
.....



## Zabawa 3.

### Igraszki języka – pomysły Bratka i kotki

#### Co jest potrzebne do zabawy:

- wierszyk z instrukcją ćwiczeń artykulacyjnych
- pacynka Bratka (lub maskotka kotek)

#### Miejsce:

pokój dziecka

#### Przebieg zabawy:

Usiądźcie przed lustrem. Wykonajcie zabawy rozwijające sprawność narządów mowy. Z ekspresją czytaj wierszyk o bajkowej kotce i starannie demonstruj dziecku ćwiczenia, które ma wykonać dany narząd mowy (język, wargi, policzki).

#### Komentarz autora:

Zabawa sprzyja osiągnięciu przez dziecko coraz lepszej sprawności artykulacyjnej, aby poradziło sobie z wymową trudniejszych słów, w których występują m.in. grupy spółgłoskowe (np. szlafrok, trampki, drogowskaz, krokodyl).

## Nowe doświadczenia dziecka:

.....  
.....






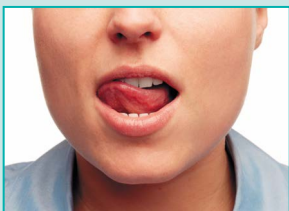
## Uwagi rodzica:

.....  
.....









*Chcę pójść do szkoły*

## Ćwiczenia rozwijające sprawność narządów mowy

Czynności kotki (w rolę wciela się rodzic):	Komentarz, co robią język i buzia dziecka:	Zdjęcie pokazujące układ artykulatorów
<p><i>Kotka rozgląda się dookoła. Mina jej jest niewesoła!</i></p>	<p>Pokaż niezadowoloną minę. Otwórz szeroko usta. Przesuwaj język od jednego kącika ust do drugiego (powtórz 10 razy).</p>	
<p><i>Oooo! Jaki bałagan tu panuje! Kurcz i duchota króluje! Uuuu! W kącie wisi pajęczyna! Widać, że się zbliża sroga zima!</i></p>	<p>Wykonuj ruchy ustami jak przy wymowie głosek: o – u, o – u lecz bez udziału głosu (powtórz, 10 razy).</p>	
<p><i>Solidne porządki zaraz tu zrobię. Miotłą odkurzę sufit, ściany i podłogę.</i></p>	<p>Przesuwaj czubek języka po podniebieniu górnym, dolnym i po wewnętrznych ścianach policzków.</p>	
<p><i>Brudne firanki w oknach wiszą, pozdejmuję je z karniszy.</i></p>	<p>Dotykaj czubkiem języka każdego ząbka po kolei – u góry i na dole jamy ustnej.</p>	
<p><i>Zaraz pralka je wypierze, aby były białe jak śnieżek!</i></p>	<p>Wykonaj wargami „motorek”. Przepychaj powietrze w jamie ustnej z jednego policzka do drugiego (powtórz 5 razy na zmianę).</p>	
<p><i>Teraz z okienek zmyję kurz, by się błyszcząły już!</i></p>	<p>Wykonaj językiem ruchy, naśladując polerowanie ząbków.</p>	



Czynności kotki (w rolę wciela się rodzic):	Komentarz, co robią język i buzia dziecka:	Zdjęcie pokazujące układ artykulatorów
<i>Wieszam w oknach firany – ich zapach jest niezrównany!</i>	Dotykaj czubkiem języka każdego zęba po kolei u góry i na dole jamy ustnej.	
<i>Jeszcze trzeba wytrześć dywanik, bo strasznie zdeptany!</i>	Wysuń język z jamy ustnej i schowaj go (powtórz 10 razy).	
<i>A teraz pokoik dobrze wywietrzę! Napełnię go leśnym powietrzem!</i>	Wciągnij mocno powietrze nosem i napełnij policzki jak balon. Wypuść powoli powietrze ustami (powtórz 3 razy).	
<i>Jaki czysty jest mój pokój! Będę radosna przez pół roku!</i>	Usta ściągnij w „ciup” i uśmiechnij się od ucha do ucha (powtórz 10 razy na zmianę).	
<i>Ugotuję budyniu malinowego kociołek dla mych bliźniaczek na podwieczorek!</i>	Wykonuj językiem ruchy okrężne wokół ust (powtórz 10 razy).	
<i>A wieczorem wspólne czytanie, od czego mamy humory wspaniałe.</i>	Nabierz powietrze nosem, podnieś czubek języka do podniebienia, zaokrąglij usta i wypuść powoli powietrze ustami, wymawiając głoskę „sz...” (powtórz 3 razy).	



Chcę pójść do szkoły



## Zabawa 4.

### Rysunki z figurami geometrycznymi

#### Co jest potrzebne do zabawy:

- szablony wycięte z kartonu – figury geometryczne różnej wielkości (koło, kwadrat, trójkąt i prostokąt)
- kartki z bloku, przybory do rysowania

#### Miejsce:

pokój dziecka

#### Przebieg zabawy:

Zaproś dziecko do zabawy w rysowanie „geometrycznych rysunków”. W tym celu najpierw wyciągnijcie wydrukowane na sztywniejszym papierze szablony. Wybierzcie szablon i kredkę, a następnie obrysujcie jedną figurę na kartce. Potem wymieńcie się kartkami i dorysujcie na każdej z nich kolejną figurę geometryczną. Wymieniajcie się kartkami jeszcze kilka razy, aż powstaną ciekawe rysunki. Na koniec dziecko niech starannie pokoloruje figury. Zachęć je do policzenia konkretnych figur geometrycznych (np. wszystkich kwadratów) znajdujących się na danej kartce (obrazku) oraz do nazwania wszystkich kolorów. Na koniec powstałe prace wyeksponujcie w widocznym dla innych domowników miejscu.



#### Komentarz autora:

W pracy z dzieckiem (szczególnie leworęcznym) przydatne są wszelkie ćwiczenia usprawniające motorykę ręki i ćwiczenia graficzne kształcące koordynację wzrokowo-ruchową (m.in. polegające na obrysowaniu szablonu). Dziecko w zabawie utrwala nazwy figur geometrycznych i kolorów.

#### Nowe doświadczenia dziecka:

.....

.....

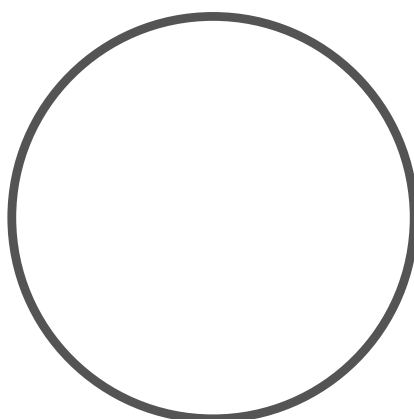
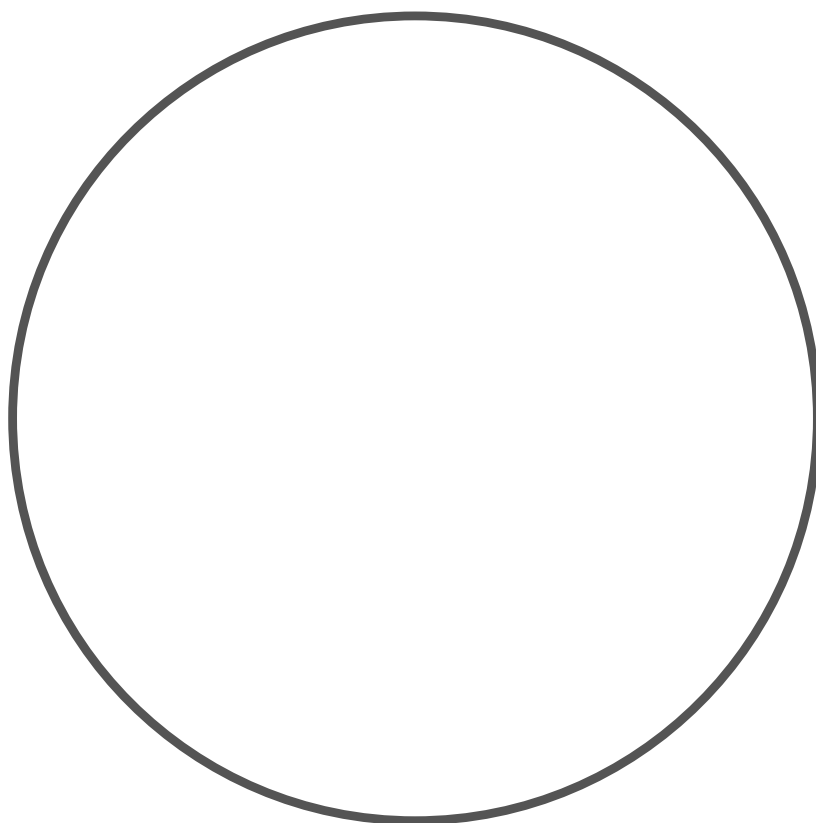
#### Uwagi rodzica:

.....

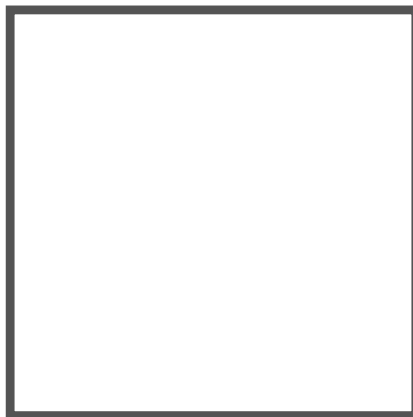
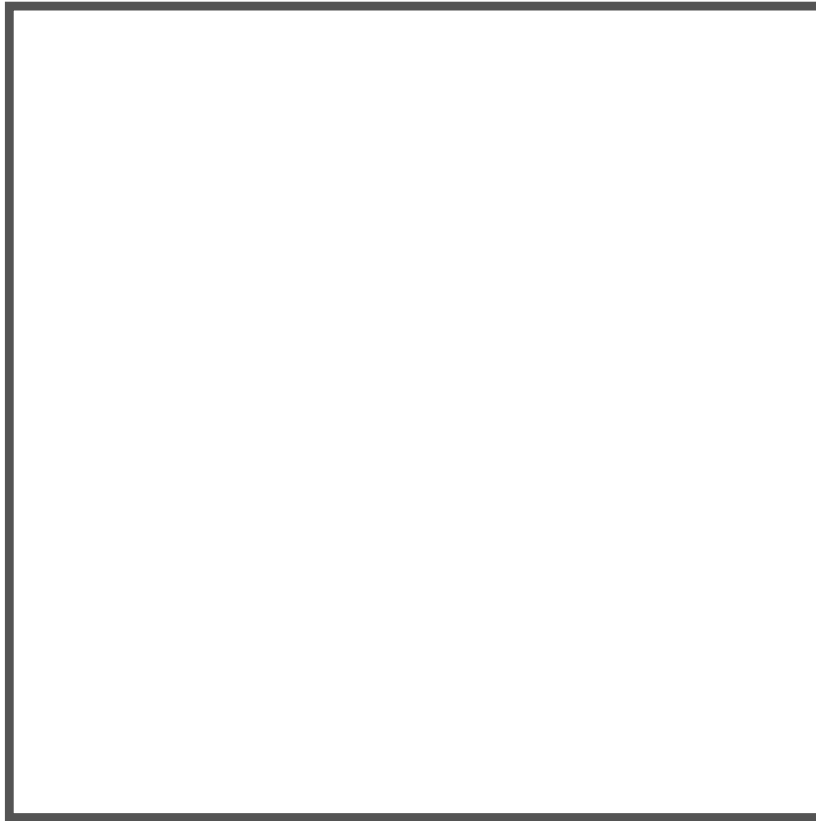
.....



*Chcę pójść do szkoły*

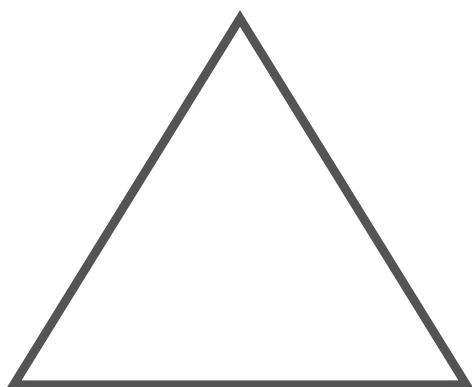
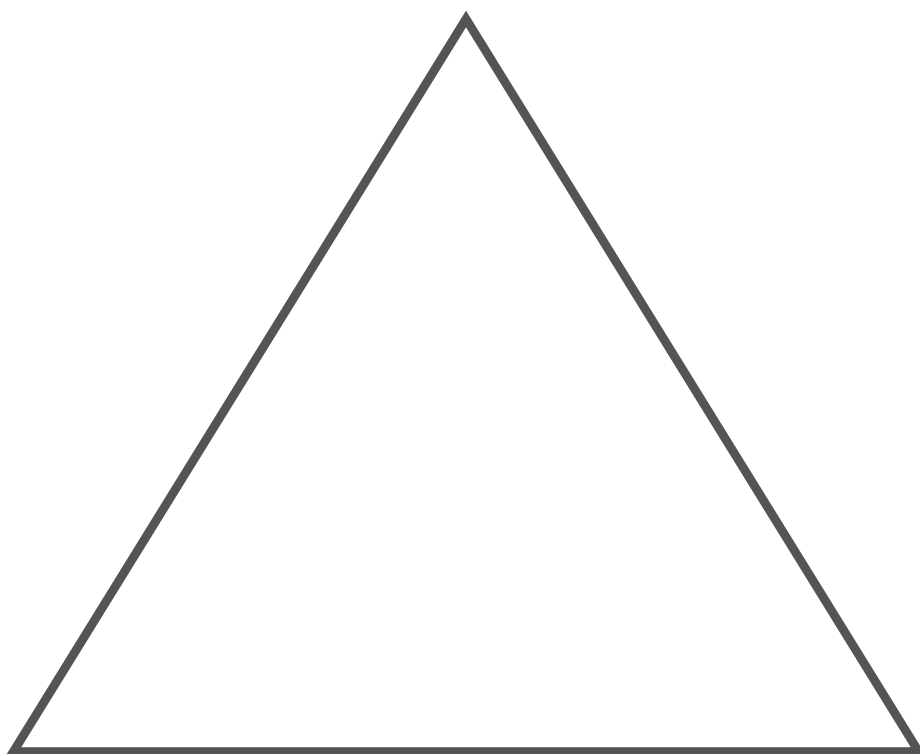


*Chcę pójść do szkoły*



*Chcę pójść do szkoły*





*Chcę pójść do szkoły*



*Chcę pójść do szkoły*



## Zabawa 5.

### Zaczarowane zegarki

#### Co jest potrzebne do zabawy:

- różnego rodzaju zegarki (lub internet)
- muzyka do tańczenia

#### Miejsce:

pokój dziecka

#### Przebieg zabawy:

Przyjrzyjcie się różnym zegarkom (możecie również skorzystać z internetu). Zwróćcie uwagę, jak są zbudowane, omówcie też, do czego służą oraz jakie odgłosy wydają (np. duży zegar tyka: „tik-tak”, zegar z wahadłem wybija godziny: „bim-bam”, tradycyjny budzik pobrzękuje: „drrrrrr”, mały zegarek na rękę wydaje dźwięki: „cyk-cyk”, natomiast budzik w telefonie odzywa się jako dzwonek lub melodyjka).

A potem urządźcie zabawę „Zaczarowane zegarki”. Dziecko odgrywa rolę zegarka, a Ty jesteś zegarmistrzem. Komentujesz, co robisz i jakie zadanie ma wykonać dziecko. Przykłady:

- Mówisz:

– O! Naprawiłam/naprawiłem budzik!

Dziecko naśladuje dźwięk budzika („drrrrrr”) i kręci się wokół własnej osi z podniesioną rączką.

- Mówisz:

– Budzik się zepsuł.

Dziecko opada na podłogę i nie rusza się.

- Mówisz:

– Naprawiłam/naprawiłem mały zegarek.

Dziecko biega drobnymi kroczkami i mówi: „cyk-cyk-cyk-cyk”.

- Mówisz:

– Naprawiłam/naprawiłem duży zegar.

Dziecko chodzi, wychylając się na boki, i mówi: „tik-tak, tik-tak”.



*Chcę pójść do szkoły*

- Mówisz:  
– Zegar wybija godzinę drugą.  
Dziecko zatrzymuje się i mówi 2 razy: „bim-bam”.

- Mówisz:  
– Przerwa na odpoczynek!  
Włączasz budzik z telefonu (najlepiej wesołą melodyjkę). A dziecko w tym czasie tańczy.

### Komentarz autora:

Dziecko, wykonując tę zabawę, zarówno podporządkowuje się słownym komendom i reaguje adekwatnie na usłyszane polecenie, jak i ćwiczy koordynację ruchową (motoryka duża) i sprawność narządów mowy.

### Nowe doświadczenia dziecka:

.....  
.....  
.....

### Uwagi rodzica:

.....  
.....



## Zabawa 6.

### Chcę zrozumieć swoje emocje. Jestem pogromcą małych i dużych strachów

#### Co jest potrzebne do zabawy:

- kartki z bloku i przybory do rysowania
- książeczki – bajki, baśnie (zwłaszcza nawiązujące do folkloru), które dobrze się kończą

#### Miejsce:

pokój dziecka



*Chcę pójść do szkoły*

## Przebieg zabawy:

Porozmawiaj ze swoim dzieckiem o tym, co dzieje się z jego ciałem, gdy odczuwa strach. Następnie:

- Wykonajcie rysunki, które będą ilustrowały strachy (może to być stworek). Porównajcie Wasze prace. Czym się różnią Wasze „strachy”, a w czym są podobne? Porozmawiajcie o tym, kiedy i w jakiej sytuacji obok Was pojawia się ten „stworek” (strach), a także do czego Was mobilizuje. Następnie zastanówcie się, jak można go zmniejszyć.
- Przygotuj 2 kartki z bloku. Na pierwszej kartce dziecko rysuje ogromny strach, który jest związany z konkretną sytuacją (np. strach przed ciemnością). Porozmawiaj z dzieckiem o tej sytuacji: dlaczego się pojawia i jak można sobie z tym strachem poradzić (np. można zapalić lampkę i ocenić sytuację, przytulić się do misia; wyjaśnij dziecku, że to, co sobie wyobrażamy, to tylko obrazy z wyobraźni, bo potwory i strachy istnieją tylko w bajkach). Po rozmowie dziecko na drugiej kartce rysuje jeszcze raz ten strach, ale już „oswojony”, czyli mniejszy (lub malutki). Dziecko samo stwierdzi, że się z nim oswoiło i że strach ten nie jest już tak duży.
- Naucz dziecko prawidłowego oddychania, które angażuje przeponę i uwalnia nagromadzone napięcie spowodowane strachem. Oto przykład takiego ćwiczenia opracowanego dla młodszych dzieci.

### Brzuszkowe oddychanie

Demonstrujemy dziecku prawidłowy, głęboki oddech. Objaśniamy, że powietrze pobrane nosem wędruje aż do jamy brzusznej, która napełnia się nim jak balon. Dziecko w pozycji leżącej wciąga przez nos powoli powietrze tak, aby doszło ono do jamy brzusznej. Przytrzymuje chwilę powietrze poprzez naprężenie mięśni (około 10 sekund). Następnie bardzo powoli wypuszcza powietrze ustami. Na brzuchu można położyć misia. Zabawka będzie się huśtać podczas oddychania – poruszać na zmianę w górę i w dół (uwaga: ćwiczenie należy dozować w czasie, nie może trwać zbyt długo, na początek około 1–2 minuty).

- Wprowadź zasadę: „Śmiech jest tarczą przed strachami (potworami, zjawami itp.)” i wykorzystuj ją jak najczęściej.
- Przeczytaj dziecku bajki (zwłaszcza nawiązujące do folkloru), które dobrze się kończą. Dzięki nim pomożesz maluchowi uwolnić napięcie – bajki również uczą dziecko radzenia sobie z tym uczuciem.



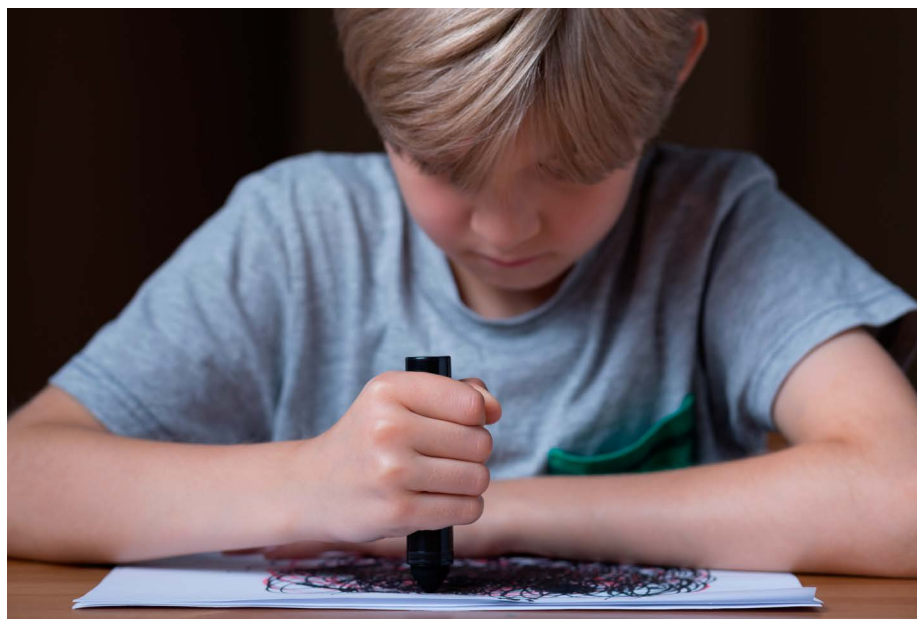
*Chcę pójść do szkoły*

## Komentarz autora:

Strach to ważne uczucie, ponieważ ostrzega nas przed niebezpieczeństwem. Tę ważną informację powinniśmy przekazać dziecku w zrozumiały dla niego sposób. Z pewnością pomocne są książki, które przez swoją przystępną formę przekazu pozwolą mu pojąć, że strach to dość częsty „towarzysz życia”, który pojawia się, by informować nas o czymś ważnym, a czasem też chroni przed zrobieniem czegoś nierozsądnego czy niebezpiecznego. Strach daje nam ponadto energię, by uciec, schować się przed zagrożeniem. Dziecko musi też wiedzieć, że towarzyszący mu strach może zmieniać swoje nasilenie od niewielkiego do dużego. Jeśli nie zadamy o to, by pomóc dziecku zapanować nad tym uczuciem, wówczas może je ono przytłoczyć, a nawet przybrać formę lęku.

Strach może się pojawiać w różnych sytuacjach i z różnych powodów. Mogą wywołać go przykre doświadczenia z wczesnego dzieciństwa, np. jeśli kiedyś dziecko przestraszyło się huków, gdy pękł balon, teraz strachem reaguje zawsze wtedy, gdy usłyszy podobny odgłos (huk, grzmot, uderzenie pioruna). Czasami dzieci boją się zostać same, szczególnie po ciemku. To również jest naturalne – strach wynikający z ciemności odziedziczyliśmy po naszych praprzodkach, którzy odczuwali zagrożenie, gdy przebywali w ciemnych jaskiniach. Strach również przenosi się na dziecko w kontaktach z osobami, które często się boją i mówią o zewsząd płynących niebezpieczeństwach albo zwyczajnie dziecko straszą. Czasem filmy lub gry są przyczyną tworzenia się w wyobraźni różnych obrazów (strachów, potworów itp.). Warto więc przyjrzeć się temu, co ogląda i w co gra nasze dziecko.

Gdy przeżywamy strach, mamy zwykle trudności z oddychaniem i „jasnym” myśleniem, serce mocniej bije, pojawiają się mdłości, niektórzy ze strachu się trzęsą, inni



*Chcę pójść do szkoły*

bledną, jeszcze inni muszą pobiegać lub zrobić „siusiu”. W takich sytuacjach strach wydaje się nam jeszcze większy (stąd powiedzenie „strach ma wielkie oczy”). Nie należy w żadnym wypadku śmiać się z dziecka, że czegoś się boi, że jest tchórzem. Błędem jest wmawianie, zwłaszcza chłopcom, że nie są męscy, bo płaczą. Pamiętajmy – płacz nie jest oznaką słabości, ale uczucia, które przeżywamy, m.in. strachu. Dlatego warto porozmawiać z dzieckiem o objawach, które w sytuacji odczuwania strachu są „normalne”, każdy ich doświadcza. Wykonując zaproponowane tu zabawy, mamy okazję oswoić je ze strachem oraz praktycznie mu pokazać, jak radzić sobie z nim i jak go wyrażać, kiedy się pojawia, aby móc lepiej komunikować się z otoczeniem.

### **Nowe doświadczenia dziecka:**

.....

.....

### **Uwagi rodzica:**

.....

.....



*Chcę pójść do szkoły*

# BIBLIOGRAFIA

## LITERATURA PODSTAWOWA:

Dla rodziców dzieci w wieku przedszkolnym,  
jeśli chcą wiedzieć nieco więcej

- Bogdanowicz M., Adryjanek A., Rożyńska M., *Uczeń z dysleksją w domu*, Gdynia 2007.
- Faber A., Mazlish E., *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*, Poznań 1993.
- Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Dziecięca matematyka. Książka dla rodziców i nauczycieli*, Warszawa 2007.
- Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Wspomaganie rozwoju umysłowego czterolatek i pięcioletków. Książka dla rodziców, terapeutów i nauczycieli przedszkola*, Warszawa 2004.
- Spock B., *Rodzicom o dzieciach*, Poznań 1998.

Dla dziecka i rodzica

- Bogdanowicz M., *Przytulanki, czyli wierszyki na dziecięce masażyki*, Gdańsk 2008.
- Bogdanowicz M., Rożyńska M., *Lew-a ręka rysuje i pisze*, Gdańsk 2003.
- Buscaglia L., *Jesień liścia Jasia. Opowieść o życiu dla małych i dużych*, Gdańsk 2014.
- Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Wspomaganie rozwoju umysłowego czterolatek i pięcioletków. Pakiet pomocy*, Warszawa 2004.
- Kołyszko W., Tomaszewska J., *Radość i wyspa Hop-Siup*, Sopot 2014.
- Kołyszko W., Tomaszewska J., *Smutek i zaklęte miasto*, Sopot 2014.
- Kołyszko W., Tomaszewska J., *Wstyd i latający śpiwór*, Sopot 2015.
- Kołyszko W., Tomaszewska J., *Zazdrość i wyścig żółwi*, Sopot 2015.
- Kołyszko W., Tomaszewska J., *Złość i smok Lubomił*, Sopot 2014.
- Molicka M., *Bajki terapeutyczne*, Poznań 1999.
- Rożyńska M., Mańkowska I., *Księga bajek terapeutycznych z serii „ORTOGRAFFI-TI z Bratkiem”*, Gdynia 2010, 2011, 2012.



Chcę pójść do szkoły



- Rożyńska M., Mańkowska I., *Czytam z Bratkiem. Trening czytania dla uczniów klas I–III szkoły podstawowej*, Gdynia 2014.
- Vogel M. von, *Czy czujesz lekki powiew wiatru? Opowiadania i zabawy, które podobają się dzieciom i uwrażliwiają ich zmysły*, Kielce 2006.

## LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- Bogdanowicz M., *Psychologia kliniczna dziecka w wieku przedszkolnym*, Warszawa 1991.
- Bogdanowicz M., *Ryzyko dysleksji, dysortografii i dysgrafii. Skala Ryzyka Dysleksji wraz z normami dla klas I i II*, Gdańsk 2011.
- Bogdanowicz M., Adryjanek A., Rożyńska M., *Uczeń z dysleksją w domu. Poradnik nie tylko dla rodziców*, Gdynia 2007.
- Bogdanowicz M., Kalka D., Sajewicz-Radtke U., Sajewicz-Radtke M.B., *Bateria metod oceny rozwoju psychofizycznego dzieci pięcioletnich i sześcioletnich – wersja skrócona. Bateria -5/6S*, Gdańsk 2011.
- Cieszyńska J., Korendo M., *Wczesna interwencja terapeutyczna*, Kraków 2008.
- Czabaj R., Mańkowska I., Rożyńska M., Tryzno E., *Gotowość szkolna. Zestaw ćwiczeń do wspomagania procesu diagnozy gotowości szkolnej oraz stymulacji funkcji percepcyjno-motorycznych i umiejętności matematycznych. Przewodnik metodyczny z instrukcją instalacji*, Gdańsk 2009.
- Dryden G., Vos J., *Rewolucja w uczeniu*, Poznań 2000.
- Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Wspomaganie dzieci w rozwoju do skupiania uwagi i zapamiętywania. Uwarunkowania psychologiczne i pedagogiczne, programy i metodyka*, Warszawa 2005.
- Hurlock E., *Rozwój dziecka*, Warszawa 1985.
- Koźniewska E. (red.), *Skala Gotowości Szkolnej*, Warszawa 2006.
- Maas V.F., *Uczenie się przez zmysły*, Warszawa 1998.
- Mańkowska I., Rożyńska M., *Program Ortografii z Bratkiem*, Gdynia 2010, 2011, 2012.
- Mańkowska I., Rożyńska M., *Warsztat specjalisty terapii pedagogicznej*, Gdynia 2012.
- Maurer A. (red.), *Zabawy rymami. Kształtowanie świadomości fonologicznej u dzieci przedszkolnych. Ćwiczenia ułatwiające opanowanie sztuki czytania i pisanja*, Kraków 1997.
- Moroz H., *Rozwijanie pojęć matematycznych u dzieci w wieku przedszkolnym*, Warszawa 1982.
- Skura M., Lisicki M., *Na progu. Ile w dziecku ucznia, a w nauczycielu mistrza? O co chodzi w pierwszej klasie?*, Warszawa 2014.



Chcę pójść do szkoły