SCENARIUSZ ZAJĘĆ PRZEDSZKOLNYCH

Odwaga
krok po kroku

Scenariusz inspirowany książką
„Chmurka i Burza uczą się pływać”



01

O zajęciach

Grupa	dzieci w wieku 4–6 lat	**Czas**	45–50 minut
Obszar	lęk, odwaga i wspierająca relacja	**Forma**	ruch, rozmowa, drama i ćwiczenia oddechowe

Zajęcia pomagają dzieciom odróżnić zachętę od nacisku. Na przykładzie Burzy grupa rozmawia o lęku przed nowym doświadczeniem, prawie do własnego tempa oraz o tym, jak rodzic lub opiekun może być spokojnym, uważnym wsparciem.

Cele zajęć

- rozpoznaje sygnały lęku i niepewności w ciele
- rozumie, że odwaga może oznaczać bardzo mały krok
- komunikuje „nie jestem gotowy", „chcę popatrzeć" i „spróbuję z pomocą"
- wspiera drugą osobę bez poganiania i zawstydzania
- wskazuje dorosłego, do którego może zwrócić się po pomoc

02

Materiały i start

Materiały

- [ ] papierowe ślady łap lub małe kartki
- [ ] niebieska chusta lub niebieski arkusz papieru
- [ ] kartki i kredki
- [ ] trzy kartoniki: PATRZĘ, PRÓBUJĘ Z POMOCĄ, PRÓBUJĘ SAMODZIELNIE
- [ ] obrazki emocji

1 Jak ciało mówi „boję się”

5 minut

Dzieci zauważają, jak przy lęku mogą zachowywać się brzuch, oddech, dłonie i nogi. Następnie ćwiczą spokojny wydech, jakby dmuchały na powierzchnię wody.



2 Czytanie krokami Burzy

10 minut

To zadanie jest nieobowiązkowe. Zapraszamy do niego chętnych, którzy posiadają książkę.

Grupa śledzi zmianę Burzy: niechęć, ukrywanie się, wejście po drabince, pierwsze poczucie lekkości i radość. Dzieci szukają momentów, w których potrzebowała więcej czasu.

Moment opowieści	Pytania i kierunek rozmowy
Burza mówi, że nie lubi wody	Co może kryć się pod tą odpowiedzią?
Burza chowa się pod stołem	Czy jest gotowa na lekcję? Jak można ją zaprosić bez przymusu?
Wchodzi do wody po drabince	Dlaczego mały, bezpieczny krok pomaga jej poznać wodę?
Burza pomaga Chmurce	Jak doświadczenie Burzy staje się wsparciem dla siostry?

04

Dalszy przebieg

3 Trzy bezpieczne możliwości

7 minut

Dzieci przechodzą między kartami PATRZĘ, PRÓBUJĘ Z POMOCĄ i PRÓBUJĘ SAMODZIELNIE. Prowadzący podaje nowe sytuacje, które mogą wywoływać lęk, a każde dziecko wybiera własny poziom gotowości.

4 Słowa wspierającego dorosłego

7 minut

Grupa porównuje zdania: „Nie bój się" i „Widzę, że się boisz"; „Musisz spróbować" i „Możesz zacząć od patrzenia". Dzieci wybierają słowa, które dają poczucie bezpieczeństwa.

5 Ścieżka małych kroków

8 minut

Dzieci układają papierowe ślady od brzegu umownej wody do jej środka. Na kolejnych śladach znajdują się małe kroki: przygotowanie, obserwacja, pytanie, próba z dorosłym i odpoczynek.

05

Na zakończenie

6 Mój krok z bliską osobą

8 minut

Dziecko rysuje nową rzecz, której chciałoby spróbować z rodzicem lub opiekunem. Dodaje najmniejszy możliwy pierwszy krok i zdanie, którym poprosi o wsparcie.

Pytania podsumowujące

- Czy odważna osoba może się bać?
- Jak powiedzieć dorosłemu, że potrzebujemy więcej czasu?
- Kiedy warto zrobić przerwę albo zrezygnować z próby?

Wskazówki dla osoby prowadzącej

Nie inscenizuj realnego zagrożenia. Umowna woda służy rozmowie i ruchowi, nie nauce pływania.

Akceptuj obserwowanie. Patrzenie z bezpiecznego miejsca może być pełnoprawnym pierwszym krokiem.

Unikaj etykiet. Nie nazywaj dzieci tchórzliwymi ani odważnymi; opisuj konkretne decyzje i potrzeby.