STRACH

**Divný brach strach**

Děti se podobně jako dospělí bojí nejrůznějších věcí a často o tom neumějí mluvit. Hodina pro předškolní věk je koncipovaná nad obrázkovou knihou Martiny Špinkové Divný brach strach: čtení z knihy je doplňováno debatou s dětmi o tom, čeho se bojí a čeho ne, čeho se bojí ostatní, jak si můžeme od strachu navzájem pomoci, a co to je statečnost.

**O strachu a statečnosti**

Třída/věk studentů:

**5-7 let**

Rozsah:

**35 minut**

Situace:

**Preventivní**

Pomůcky:

**Kniha Divný brach strach, event. papír a pastelky.**

Cíl hodiny:

**Umět lépe zacházet se svým strachem a dokázat pomoci ostatním, když se bojí.**

Úvod hodiny: chvíle ticha na zamyšlení – čeho se kdo bojí? Pokusit se nechat každé dítě promluvit, povzbudit ty, které mlčí a dát pozor na ty, které se příliš prosazují. Následně shrnout to, co zaznělo nejčastěji a pokusit se děti přimět k rozlišení strachů zbytečných (proč se nemusíme bát zombie?... protože neexistují, odpovědí většinou samy děti) a důležitých. Shrnout to, že jsme různí, strachů je plno a jsou malé i velké a je dobré je rozlišovat. Pak je možné pracovat s knihou následujícími způsoby:

* Pozvat k přečtení úvodní dvojstrany a vést diskusi k jednotlivým typům strachů.
* Poradit těm, kteří se bojí: co poradíte tomu, kdo se bojí na půdě, v lese, kdo se bojí kamen, pavouků nebo psů? Jak byste jim pomohli?
* Přečíst příběh. Zastavit se u některých strachů: čeho se bojí vaše babička, táta, máma, dědeček? Umíte jim pomoci? A jak pomáhají proti strachu oni vám?

Závěrečná debata o statečnosti – příklad kluka, který spadl z kola a ublížil kocourkovi: stará se o něj a na svoje rozbité koleno tolik nemyslí.

Závěr: jsou věci, kterých je třeba se bát (špatných činů) a věci, kterých se bát nemusíme a můžeme si navzájem říci o pomoc a pomoci si. Je pochopitelné, že o některých věcech nechceme a neumíme mluvit, ale je dobré to občas zkusit.

Pokud chcete navázat malováním: nabídnout dětem, aby zkusily namalovat, jak by někomu pomohly od strachu. Nebo si vytiskněte domalovánky a rozdejte je dětem, aby namalovaly to, jak by zvířátku pomohly.

Kniha:

ŠPINKOVÁ, Martina. *Divný brach strach*. 2. vydání. V Praze: Cesta domů, 2017. Bludiště (Cesta domů). ISBN 978-80-88126-35-5. *Pozn.: knihu je možné zakoupit na našem e-shopu*.

Další doporučená literatura:

BĚLOHLÁVKOVÁ, Lucie. *Jak přežít, když se často bojím: průvodce pro děti k překonání úzkosti*. Ilustroval Libor DROBNÝ. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1245-4.

CENKL, Jakub a Helena HARAŠTOVÁ. *Nebojím se tmy*. Druhé vydání. Praha: Albatros, 2018. ISBN 978-80-00-04750-8.

CENKL, Jakub a Štěpánka SEKANINOVÁ. *Strach má velké oči*. V Praze: Albatros, 2018. ISBN 978-80-00-04751-5.

ČERNÝ, Vojtěch a Kateřina GROFOVÁ. *Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity*. 2., doplněné vydání. Brno: Edika, 2017. ISBN 978-80-266-1125-7.

COHEN, Lawrence J. *Jak zacházet s dětským strachem: hravé rodičovství*. Praha: Argo, 2015. ISBN 978-80-257-1386-0.

HURME, Maija a Anssi HURME. *Stínidla*. Přeložila Alžběta ŠTOLLOVÁ. Praha: Cesta domů, 2019. ISBN 978-80-88126-50-8.

LUNDE, Stein Erik. *Nemůžu usnout*. Ilustroval Øyvind TORSETER, přeložila Marie NOVOTNÁ. Praha: Cesta domů, 2018. ISBN 978-80-88126-41-6.

MÍKOVÁ, Marka. *A smutek utek*. 2. vydání. Ilustroval Bára VALECKÁ. V Praze: Cesta domů, 2018. Bludiště (Cesta domů). ISBN 978-80-88126-45-4.

REZKOVÁ, Milada. *Neboj, neboj!: velká kniha o strachu nejen pro malé strašpytle*. Ilustroval Lukáš URBÁNEK, ilustroval Jakub KAŠE. V Praze: Yinachi, 2017. ISBN 978-80-906930-1-2.

RUŠAR, Daniel. *Vlk a tma*. Ilustroval Lea TOČEKOVÁ. V Praze: Paseka, 2016. ISBN 978-80-7432-719-3.

VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9.