**Reich Annamária SZITAKÖTŐ 42. SZÁM**

**10-es Számú Általános Iskola**

**Erkölcsi nevelés ( III. o, IV. o.)**

**Téma: Félelmeink legyőzése**

* Témafelvezetőként ***Polgár Teréz Eszter: Altató*** című versét olvassuk fel.
* Beszélgetés a félelmeinkről
* ***T – táblázat***: önszabályozást segítő tanulásszervezési stratégia

A tanulók közös megbeszélés alapján kitöltik a táblázatot

Esti elalvás

|  |  |
| --- | --- |
| **Elősegítő, támogató tényezők** | **Nehezítő, gátló tényezők** |
|  |  |

* ***Félelemdoboz***

Írjátok le elalvás előtti félelmeiteket egy papírlapra, majd dobjátok be a félelem-dobozba. A dobozt ezzel lezárjuk, és nem engedjük, hogy ezek a „rossz dolgok” kiszabaduljanak.

**Félelemhegyek**

- Mitől féltek még? Rajzoljuk meg félelemhegyeinket. Mindenki írja be a saját nevét arra a helyre, amely félelemmel önmaga is küzd ( pl. félelem a sötéttől, az új dolgoktól, a villámlástól, dörgéstől, bezártságtól). 

- Megfigyelhetjük, hogy félelmeinkkel ne vagyunk egyedül. Megbeszéljük, hogyan győzhetjük le a félelmeinket.

* ***Bizalom-játék.*** Fogjuk meg egymás kezét, s gondoljunk olyan hozzánk közel álló személyekre, akik mellett biztonságban érezzük magunkat, odabújhatunk hozzájuk, megvigasztalhatnak. Fejezzük ki gesztusokkal (pl. ölelés, simogatás), mimikával, szavakkal a gondoskodást, védelmet, szeretetet!