**III. o, IV. o.**

**Téma: Esti félelmeink**

* Témafelvezetőként több irodalmi alkotás közül is válogathatunk a Szitakötő folyóirat 19-es számából:

Varázsgömb-Búth Emília

 Árnyjáték - Kapitány Máté

 Éjszakai bútorszörnyek- Pásztor Sándor

* ***Csillagrobbanás***- csoportmunka

A csillag csúcsaira írjátok fel az esti lefekvésnél bennetek megfogalmazódó kérdéseket, melyek félelmeitekből fakadnak.

* ***T – táblázat***: önszabályozást segítő tanulásszervezési stratégia

A tanulók közös megbeszélés alapján kitöltik a táblázatot

Esti elalvás

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

* ***Félelem-doboz***

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.

* ***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!