



Вправа “Я можу впоратися зі страхом!”

За історією [“Чи боїшся ти темряви?”](#) Ірини Рабешко

Боятися — природно. Ця вправа допоможе дітям виявити й проаналізувати їхні страхи, а також дізнатися, як їх побороти, та що робити, щоб почуватися в безпеці. Така активність сприяє розвитку емоційного інтелекту, упевненості в собі та навичок керування емоціями.

Авдиторія: 2-4 класи.

Тривалість: 10-15 хвилин.

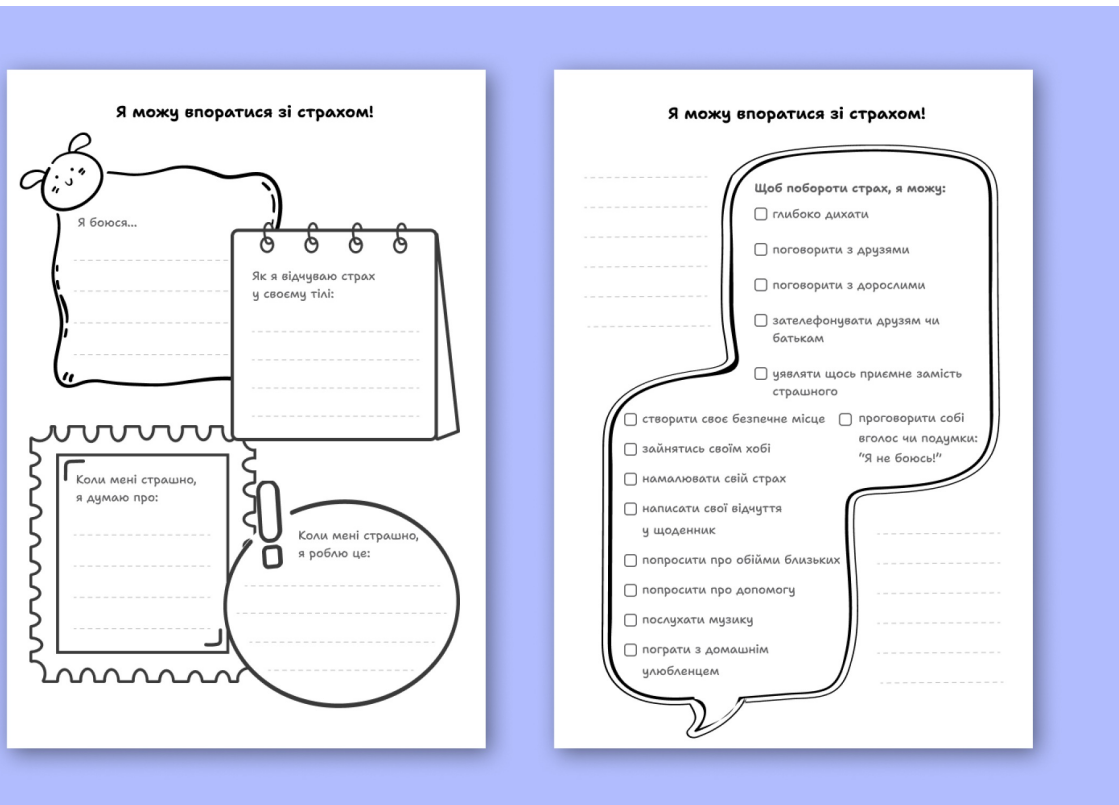
Завдання для уроків: українська мова та читання, інтегрованого курсу “Я досліджую світ”.

Розвиваємо: м’які навички — емоційний інтелект, уміння розуміти свої емоції та керувати ними, розповідати про свої відчуття та почуття.

Обладнання: аркуші із завданнями, ручки.

Опис завдання

Макс, герой історії [“Чи боїшся ти темряви?”](#), зумів визнати й перемогти свій страх. Тож і тобі це завдання до снаги! Поміркуй, чого ти боїшся, де саме у своєму тілі відчуваєш страх, та обері способи, які допоможуть тобі його подолати. Доповни речення на аркушах



The image shows two worksheets for the exercise "Я можу впоратися зі страхом!".

The left worksheet has the following sections:

- A drawing of a character with a speech bubble: "Я боюся..." followed by a large blank space for writing.
- A notepad icon with the text: "Як я відчуваю страх у своєму тілі:" followed by a large blank space for writing.
- A thought bubble icon with the text: "Коли мені страшно, я роблю це:" followed by a large blank space for writing.
- A box icon with the text: "Коли мені страшно, я думаю про:" followed by a large blank space for writing.

The right worksheet has the following sections:

- A large speech bubble containing a list of coping strategies, each with a checkbox:
 - глибоко дихати
 - поговорити з друзями
 - поговорити з дорослими
 - зателефонувати друзям чи батькам
 - уявляти щось приємне замість страшного
 - створити своє безпечне місце
 - проговорити собі вголос чи подумки: "Я не боюсь!"
 - зайнятися своїм хобі
 - намалювати свій страх
 - написати свої відчуття у щоденник
 - попросити про обійми близьких
 - попросити про допомогу
 - послухати музику
 - пограти з домашнім улюбленцем
- Blank lines for additional notes or drawings.

Пам'ятайте: ви керуєте своїми емоціями, а не вони вами!



Поділилась: [Аліна Мірошніченко](#)

реагуванні на кризи та надзвичайні ситуації та використання ключових можливостей миробудівництва. Усі виключні майнові й немайнові права на текстові матеріали, фото, зображення, малюнки та інші об'єкти авторського права, що розміщені на цьому сайті, належать ГО "ПРОСТІР ЗНАНЬ", крім об'єктів, які містять пряму вказівку на авторство іншої особи. Використання текстових матеріалів з сайту дозволено лише з посиланням на сайт storiya.info. Використання фото та зображень без погодження з редакцією суворо заборонено.

© 2025 Сторія. Усі права застережено