



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.

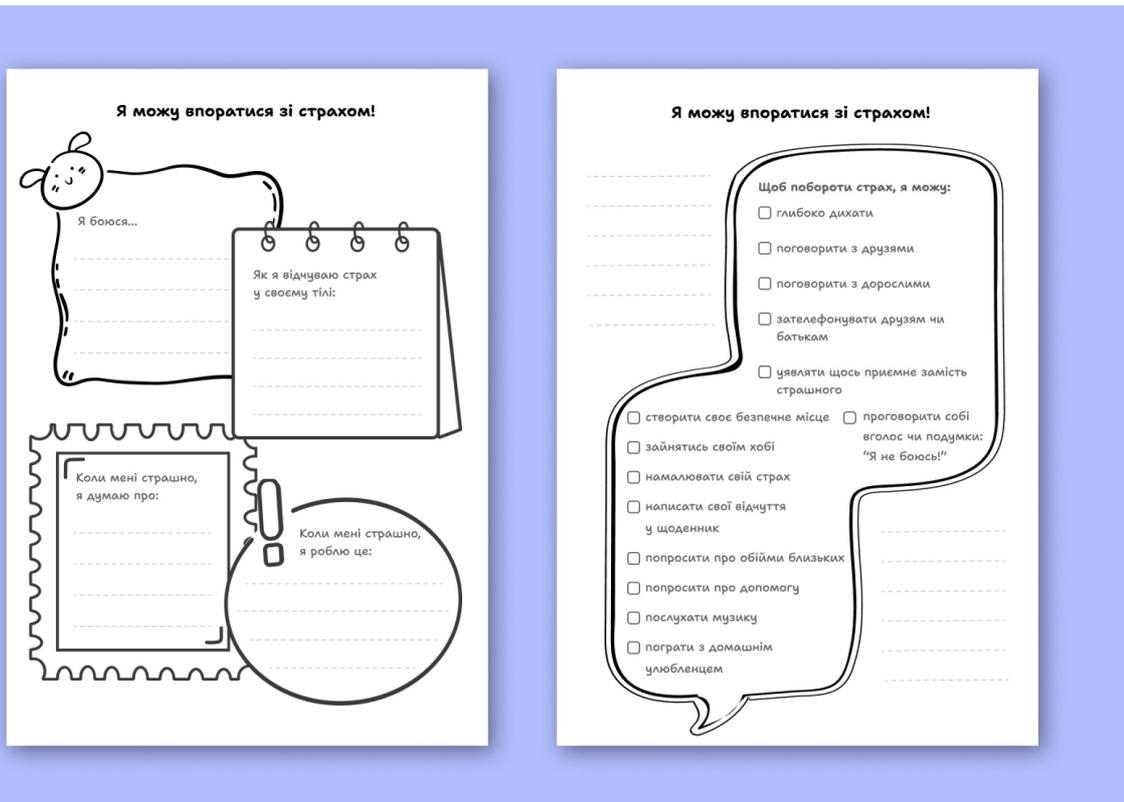
Завдання для уроків: українська мова та читання, інтегрованого курсу “Я досліджую світ”.

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 is titled "Я можу впоратися зі страхом!". It features a cartoon character with a speech bubble saying "Я боюся...". Below this is a notepad icon with the text "Як я відчуваю страх у своєму тілі:". At the bottom, there are two boxes: one with the text "Коли мені страшно, я думаю про:" and another with "Коли мені страшно, я роблю це:". Both boxes have lines for writing.

The right worksheet is also titled "Я можу впоратися зі страхом!". It features a large speech bubble containing a list of strategies to cope with fear. The text inside the bubble reads: "Щоб побороти страх, я можу:". Below this are several checkboxes with corresponding options:

- 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

 There are also several horizontal lines for writing on the left side of the worksheet.

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.

© 2026 Сторія. Усі права застережено