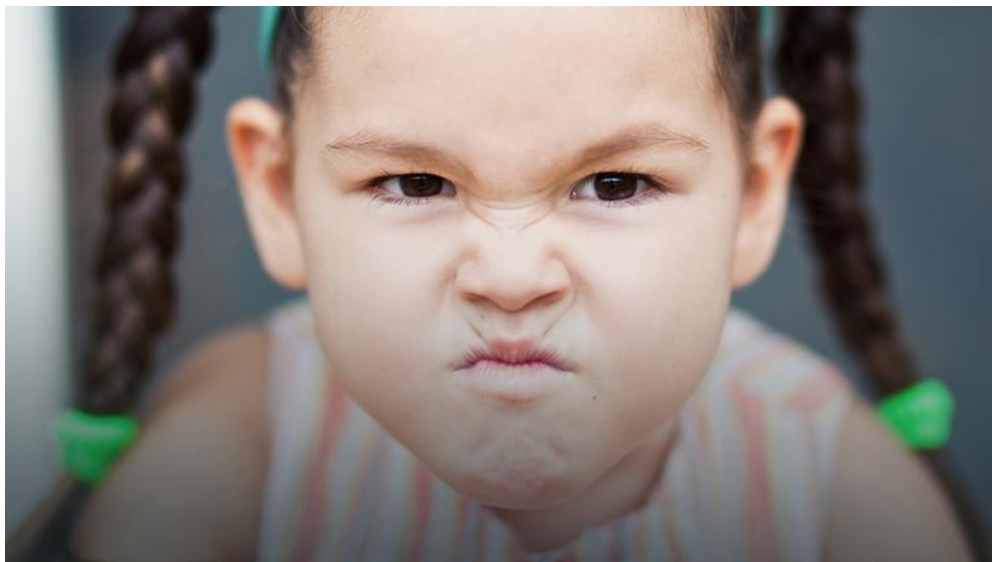




Wściekłość – jak ją oswoić?

Zapraszam do kolejnych zabaw dotyczących wściekłości i złości.

Potrzebne są nam; kartka, pisak, balon.

1. Wściekłe skojarzenia.

- Potrzebna duża kartka i pisak.
- Na środku kartki piszemy wyraz wściekłość.
- Dziecko ma nam powiedzieć co się mu z tym wyrazem kojarzy , a my zapisujemy na całej Kartce słowa wypowiedziane przez dziecko. Oczywiście jeżeli uczeń pisze to zapisuje wyrazy sam. Np. ; uderzać, skarżypyta, zdenerwowanie, oceny, brat itp.
- Następnie staramy się omówić dlaczego właśnie takie wyrazy się mu skojarzyły.
- Kartkę wieszamy w widocznym miejscu i mówimy dziecku , że może na niej zapisywać kolejne wyrazy , jeżeli zajdzie taka potrzeba.

2. To mnie najbardziej denerwuje w szkole.

Dziecko ma za zadanie dokończyć zdanie „W SZKOLE NAJBARDZIEJ DENERWUJE MNIE”;

Np.- KOLEGA Antek,

- pani od w-f
- za krótkie przerwy,

3. To mnie najbardziej denerwuje w domu;

Dziecko ma za zadanie dokończyć zdanie „W DOMU NAJBARDZIEJ DENERWUJE MNIE”.

Np.: - młodsza siostra

-Bałagan w pokoju , który robi Zosia

- jak się kłócicie itp.

4. Wściekłe początki zdania.

Dziecko otrzymuje kartki z „wściekłymi” początkami zdań.

Stara się je uzupełnić. Np.

- Kiedy jestem wściekły, wtedy
- Mój przyjaciel złości mnie, kiedy
- Nienawidzę chodzić do szkoły, gdy
- Kiedy inne dzieci mnie złością, to
- Kiedy inni się denerwują to
- Kiedy mama na mnie krzyczy to
- Kiedy siostra zabiera mi zabawki to
- Mogę uderzyć jak
- Mogę płakać kiedy
- Ciągle muszę

Chodzi o to , żeby jak najwięcej dowiedzieć się o negatywnych emocjach naszego dziecka.

5. Pękać ze złości;

- Dziecko otrzymuje balon lub papierowa torebkę.
- Niech postara się ją nadmuchać.
- Teraz powinien zastanowić się , kiedy on czuje się jak taki napompowany balon, że aż chce mu się wybuchnąć.
- Pomagamy mu wymyśleć takie sytuacje.
- Następnie staramy się wspólnie ustalić co można zrobić, żeby taki balon nie pękł?
- Jak dać ujście tej nagromadzonej w nas złości?

Np.: iść pobiegać, posłuchać muzyki, posprzątać pokój, wykrzyczeć się, zrobić sobie kąpiel, iść pograć piłkę, pognieść papiery lub folię bąbelkową itp.