

Drodzy Rodzice !

Kolejne pomysły na zabawy edukacyjne dla Was i waszych dzieci . Tym razem dotyczące wyładowania złych emocji i wściekłości.

Praktycznie nic nie potrzebujesz . Ewentualnie kartkę i ołówek .

1. Wściekłe powiedzonka .

Co może dziecko powiedzieć gdy jest wściekłe?

Pozwól dziecku powiedzieć jakich słów używa gdy jest zdenerwowane i wściekłe.

Wypisz wszystkie, potem głośno przeczytaj.

Niech dziecko powie , które z nich są ok. tzn. wypada, żeby je wypowiedzieć, a których nie można używać !

Omów z dzieckiem każde z nich pod kątem odbioru przez innego człowieka.

Wytłumacz, że ma prawo być zdenerwowane, wściekłe, ale nie ma prawa przeklinać i obrażać .

2. Co zamiast przekleństw ?

Tworzymy nowe słowa na wyrażenie negatywnych emocji zamiast przeklinania .

Powiedz dziecku, że możecie wspólnie wymyślać fajne , krótkie słowa zamiast przekleństw, których będzie mógł używać , gdy będzie wściekły !

3. Wściekłe zwierzęta.

Opowiadamy dzieciom historię o dzikich zwierzętach zamkniętych w klatkach , będących np. w zoo czy w cyrku. Co wtedy czują ? Jak się zachowują ?

Pozwól dzieciom naśladować wściekłe zwierzęta . Najlepiej baw się z nimi naśladowując ich ruchy i odgłosy . Np. prychnięcie, warczenie, szczyrzenie zębów, syczenie, tupanie nogami, trąbanie jak słonie, skakanie jak małpy , wycie jak wilki.

Zwierzęta pokazują swoje złe emocje ale siebie nie atakują nawzajem tylko ostrzegają.

Wytłumacz, że my także powinniśmy powiedzieć ; jestem zły, wkurzasz mnie , nie chcę się z Tobą bawić a nie od razu popychać, uderzać czy wyzywać.

4. Podróż do Krainy Wściekłości .

Powiedz dziecku , że zabierasz go dzisiaj w niezwykłą podróż.

Mają tylko słuchać uważnie i powtarzać za tobą gesty.

„ Udajemy się dzisiaj w daleką podróż do tajemniczego kraju.

Jedziemy długo , bardzo długo pociągiem (dziecko ustawia się za Tobą, łapie za biodra i daje odgłos pociągu).

Pociąg zatrzymuje się.

Dotarliśmy do Krainy Radości .

Ludzie, którzy tutaj mieszkają są zawsze radosi i uśmiechnięci (uśmiechamy się)

Cieszą się już od samego rana , gdy tylko wstają z łóżka . Przeciągają się z zadowoleniem,

witają się ze wszystkimi uśmiechem na ustach, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami.

Niestety musimy jechać dalej. Lokomotywa już gwizdże .

Wsiadamy do pociągu i jedziemy, jedziemy...

Nagle robi się ciemno. (Gasimy światło).
Pociąg zatrzymuje się.
Dotarliśmy do Krainy Wściekłości .
Tutaj mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni, niesprawiedliwie potraktowani.
Są źli, zdenerwowani.
Tupią nogami. Rzucają się na ziemię. Potrząsają głowami. Ściskają dłonie w pięści.
Krzyczą; nienawidzę Cię !
Wreszcie lokomotywa gwizdem wzywa nas do pociągu.
Odjeżdżamy z Krainy Wściekłości .
Staramy się uspokoić .
Oddychamy głęboko. Nabieramy mocno powietrze, wciągamy do płuc i wydychamy.
Wsiadamy do wagonów i jedziemy dalej.
Nagle pociąg znowu zatrzymuje się.
Dotarliśmy do Krainy Spokoju .
Wszyscy uśmiechają się, poruszają się wolno, spokojnie, ostrożnie. Delikatnie głaskają się,
pozdrowiają, chodzą za ręce , pod pachę, głaskają po głowie, przytulają .

Pytania do dzieci :

- W której krainie czułeś się najlepiej?
- Dlaczego ?

Podsumowanie ; Powiedz dzieciom;

Staraj się nigdy nie wyjeżdżać do krainy wściekłości A jeżeli się tam znajdziesz to nie daj się wyprowadzić równowagi. Oddychaj spokojnie. Weź głęboki wdech. Licz do dziesięciu.
Zaśpiewaj sobie coś cicho. Pomyśl o czymś miłym. Posłuchaj muzyki. Idź pobiegaj. Zrób sobie gorąca kąpiel .