ZABAWY I ĆWICZENIA POZWALAJĄCE DOSTRZEC AGRESYWNE UCZUCIA I WYRAZIĆ JE

Ćwiczenie 1 . Kiedy jestem wściekły.

Uczestnicy zabawy siedzą w kole, są odprężeni, wypowiadają po kolei swoje imię i pokazują co robią, kiedy są wściekli, np.:

- *Mam na imię Borys. Kiedy jestem wściekły robię tak:*

Lewą ręką wykonuje on gest taki, jakby chciał uderzyć.

- *Mam na imię Basia. Kiedy jestem wściekła robię tak:*

Prawą nogą wykonuje ona ruch, jakby chciała kopnąć.

Ćwiczenie to może być dołączone do zabaw na zapoznanie się lub jako wprowadzenie do tematu „Złość i agresja". Będzie ono może trudniejsze, gdy przeprowadzimy je w sposób „pakowanie walizki", to znaczy każde dziecko musi powtórzyć wszystkie imiona dzieci i wyrażanie złości swoich poprzedników, zanim powie jak się samo nazywa i doda, jak przebiegają u niego napady złości.

Ćwiczenie 2. Mowa ciała.

Każdy uczestnik zabawy otrzymuje karteczkę, na której został zapisany jakiś stan emocjonalny – wystraszenie, wściekłość, wesołość , smutek…- który muszą pokazać. Naturalnie kartki z poszczególnymi uczuciami mogą zostać rozdane w kilku egzemplarzach.

Po każdej demonstracji uczestnicy próbują odgadnąć, jakie uczucie miało zostać wyrażone.

Na koniec we wspólnej rozmowie dyskutujemy na temat tego, po czym można zidentyfikować różne stany emocjonalne. Jakie uczucia są łatwiejsze do pokazania i do i do rozpoznania?

Ćwiczenie 3. Malowanie uczuć.

Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebne będą papier, farby, mazaki.

Uczestnicy zabawy malują uczucia, które je ogarniają, gdy tracą panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, bezradność – w zależności od osobowości, sytuacji, nastroju. Kto chce, wyjaśnia następnie swój obrazek w pierwszej osobie liczby pojedynczej; odniesienie przedstawionych uczuć do własnej osoby powinno być tutaj bardzo wyraźne.

W drugiej rundzie można wypróbować, w jaki sposób obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny – poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów lub kształtów itp. Trzeba np. z „ agresji" zrobić „przyjaźń", ze „strachu" – „pewność siebie" itp. Zwracamy uwagę na to, czy malowanie uczuć sprawia dzieciom trudność, czy też raczej przychodzi z łatwością? Jak trudno lub jak łatwo jest zrobić z „wściekłości" – „spokój"?