

Wtorek 28.04.2020

Propozycje zabaw przeciwko agresji:

### **1. Głaskanie jeża**

Jedna osoba zwiija się w ciasny kłębek, najeża się, jest urażona i wściekła. Dziecko musi teraz pomóc mu otworzyć się, ale nie może próbować go przełamać siłą. Może rozmawiać z jeżem, głaskać go, przekonywać. Po pewnym czasie zamieniamy się rolami i to dziecko jest jeżem. Ta zabawa uczy nawiązywania nieagresywnych kontaktów i spokojnej rozmowy w sytuacji zdenerwowania. Pozwala też na wyobrażenie sobie, co czuje ktoś wściekły i zły i jak można mu wtedy pomóc.

### **2. „Malowanie uczuć”**

Dzieci malują uczucia, które je ogarniają, gdy tracą one panowanie nad sobą: wściekłość, zdenerwowanie, strach, itd. Kto chce wyjaśnia następnie swój obrazek. Potem można wypróbować, w jaki sposób ten obrazek uczuć można by było zmienić na bardziej pozytywny- poprzez zamalowanie, dodanie innych kolorów, kształtów, itp. Trzeba spróbować np. z „agresji” zrobić „przyjaźń”, ze „strachu” – „pewność siebie”, itp.

### **3. „Mówiące dłonie”**

Siadamy z dzieckiem naprzeciwko siebie. Zamykamy oczy i próbujemy „rozmawiać” ze sobą przy pomocy rąk. Możemy na początku ustalić określony temat, który musi być potem przedyskutowany przy pomocy rąk. Możemy dać polecenie, by rozmawiać na ten sam temat raz „w złości”, a drugi raz w „przyjaźni”.

### **4. Bajka - Szczupaczek pływaczek, autor Małgorzata Czarnecka**

Wyobraź sobie gęsty las, w którym rosną piękne, ogromne, stare drzewa. Smukłe, siwe brzozy z długimi, cienkimi gałązkami. Dumne, rozłożyste dęby i grube lipy. Słyszysz szum liści, jęki chwiejących się drzew i trzaski łamanych przez wiatr gałęzi. Idąc poczujesz miękką wilgoć mchu, muskanie gałązek albo delikatny dotyk pajęczej nici na twarzy. Postaraj się głęboko oddychać, a zachłyśniesz się świeżym zapachem żywicy, kwiatów i aromatem leśnych ziół.

Na niewielkiej polance zobaczysz jezioro z ciemnoniebieską miejscami szmaragdową wodą. Pod powierzchnią ujrzysz różne wodne zwierzątka. Są tam malutkie, złote rybki, czarne węgorze i ołowianoszare leszcze. Nad taflą jeziora uganiają się srebrzyste ważki wydające cichutkie brzęki. Poczuj na twarzy orzeźwiający podmuch wilgotnego powietrza. Dotyk małych kamyków ocierających się o siebie i piasek tworzący finezyjne wzorki w rytm przyplływającej i odpływającej wody.

Promienie słoneczne przedostają się przez gąszcz roślin rozświetlając cały podwodny świat. Gdy dobrze popatrzysz możesz tam zobaczyć zielono-brązowe kamienie, które obijając się o siebie wydają cichy stukot. Poczujesz piaszczyste dno jeziora, w które delikatnie zapadają się twoje stopy i otulającą miękkość roślin.

Pod dużym, brązowym kamieniem leżącym na samym środku jeziora mieszkała rodzinka szczupaków. Byli w niej mama, tata i troje dzieci. Wśród nich najbardziej wyróżniał się szczupak z czarną plamką na pyszczku. Był opryskliwy, często bez powodu przepychał się, podszczypywał i atakował inne zwierzęta. Nie chciał podporządkowywać się zasadom panującym wśród współtowarzyszy. Nikt nie chciał się z nim bawić, czuł się więc bardzo samotny.

Któregoś dnia kiedy szczupaczek z plamką przepływał koło starego kamienia podsłuchiwał rozmowę kolegów:

- Co ten Plamka wyprawia, przecież nas boli kiedy nas szczypie i odpycha ogonkiem?- powiedział jeden.

- Tak to jego zachowanie sprawia nam ból, psuje zabawę i humor- odpowiedział drugi.

- Szkoda, moglibyśmy się fajnie razem bawić, gdyby nie był taki złośliwy. Pamiętasz, jak szybko i zwinnie dopłynął do zatoczki kiedy były zawody pływackie?

- Bardzo mi się podobało. Fantastycznie pływa, sam bym tak chciał.

Szczupaczek nie słuchał dłużej co mówią inne rybki i dumnie odpłynął w swoją stronę.

Pewnego letniego dnia rozpętała się burza. Plamka nie zwracając uwagi na wysokie, niebezpieczne fale beztrudnie popłynął do swojej ulubionej zatoczki. Wzburzona woda poruszyła kamienie, które nagle osunęły się i uwięziły nieszczęśnika. Długo szamotał się i próbował uwolnić z potrzasku, lecz kamienie nie ustępowały. Przygniatały jeszcze bardziej jego smukłe, słabnące ciało. Ostatkiem sił szarpnął się i zaczął rozpaczliwie wołać:

- Ratunku, niech mi ktoś pomoże! Ratunku!

Jego wołanie usłyszały karpie mieszkające w zatoczce. Jednak nie potrafiły przesunąć przygniatającego go ciężaru.

- Popłyniemy do szczupaków - powiedziały zapłakanemu pływakowi.

Koledzy Plamki bez wahania pospieszyli na pomoc. Silnymi ogonkami odsuwały twarde kamienie i uwolniły nieznośnego kolegę. Przez całą powrotną drogę szczupaczek rozmyślał, jak wiele zawdzięcza swoim wybawcom, którym często dokuczał.

- Już wiem – pomyślał.

Następnego dnia nie mówiąc nic nikomu, popłynął w szuwary, gdzie wesoło bawili się jego koledzy. Niepewnie zbliżył się do bawiących.

- Bardzo dziękuję, że mi pomogliście – odrzekł nieśmiało.

- Przepraszam za moje wybryki, już nigdy nie będę robić wam krzywdy .

- Czy mogę się z wami bawić? – zapytał.

Koledzy wybaczyli mu dawne występki i zaprosili do wspólnej zabawy. Ich smukłe, srebrzyste ciała migotały wśród wodnych roślin. Słychać było radosny śmiech i plusk zmaczonej harcami wody.

Szczupaczek poczuł się szczęśliwy i z rozkoszą poddał się kołyszącej fali.

Zachęcam do rozmowy z dzieckiem na temat bajki. Propozycje pytań: dlaczego szczupak z czarną plamką zachowywał się niegrzecznie wobec swoich kolegów?; jak myślisz, jak się czuli jego koledzy wówczas?; co byś zrobił, gdyby cię to spotkało? Itp.