

Uczestnicy: dziecko

Temat: Start rakiety.

Obszar rozwoju: Rozpoznawanie i ekspresja emocji – złość i emocje pokrewne.

Ćwiczone umiejętności: Identyfikowanie odczuwania złości i emocji pokrewnych; różnicowanie ich natężenia oraz adekwatna ekspresja.

Już wiemy, że mała iskra może doprowadzić do wielkiego wybuchu. Eksplozja jest tym silniejsza, im więcej łatwopalnego materiału nagromadziło się w naszych sercach. Ten łatwopalny materiał to uczucie smutku, żalu, rozczarowania, bezradności, tęsknoty... i innych trudnych emocji, które będziemy przepracowywali w kolejnych ćwiczeniach.

Na razie jednak skupimy się na tym by nauczyć się obsługi zaworu bezpieczeństwa. Zawór bezpieczeństwa służy temu, by niezależnie od tego jakie trudne uczucia nawarstwiły się w nas, mieć możliwość rozładowania napięcia emocjonalnego w kontrolowanych warunkach. To trochę tak, jak próbny start rakiety w laboratorium ☺



Opis zadania:

Kucnij i jak najbardziej się skul przy podłodze opierając o nią palce dłonie. Wyobraź sobie teraz, że jesteś rakieta, która przygotowuje się do startu.

Najpierw musisz rozgrzać silniki – stukaj delikatnie palcami o podłogę, najpierw powoli a potem coraz szybciej i głośniej. Potem zamień bębnienie palcami w uderzanie całymi dłońmi (jeśli chcesz uderzać mocno, to podłóż sobie pod rączki poduszkę – będzie bezpieczniej). Następnie powoli zacznij się podnosić klaszcząc w ręce i dołączaj do tego coraz głośniejsze tupanie nogami. Kiedy już stoisz pionowo do tupania i klaskania dołącz coraz głośniejsze pomrukiwanie, które stopniowo zamień w głośne buczenie a na końcu w krzyk (z tym ostatni nie przesadź – żeby Cię potem nie bolało gardło). Kiedy już poczujesz, że masz dość, będzie to oznaczało, że skończyło się nagromadzone w środku paliwo, czyli zostało rozładowane napięcie emocjonalne. Teraz możesz albo stopniowo wyciszać wydawane odgłosy, albo po prostu przestać od razu. Miło jest przytulić się do kogoś bliskiego po takiej odlotowej raketowej sesji!

Starszym uczniom, którzy nie zechcą pobyć rakieta, proponuję, by usiedli lub stanęli tak, by naprzeciw siebie mieć poduszkę w zasięgu rąk. Uderzajcie w tę poduchę stopniowo coraz mocniej i dołączcie do tego narastający dźwięk, od buczenia po krzyk. Przytulenie się do kogoś bliskiego po rozładowaniu emocji zalecam dla osób w każdym wieku!

Miłej zabawy.

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog