

## **ZABAWY I ĆWICZENIA POMAGAJĄCE ROZŁADOWAĆ AGRESJĘ**

### **START RAKIETY**

Nauczycielka wydaje polecenia, które dzieci wykonują najpierw cicho i powoli, potem coraz głośniejsze i szybciej, np. stukanie palcami o dywan, klaskanie, tupanie nogami, naśladowanie brzęczenia owadów. Siła każdego ćwiczenia narasta, na koniec wykonywania poszczególnych czynności dzieci wstają gwałtownie lub wyskakują w górę podnosząc ręce oraz wydają okrzyk RAKIETA WYSTARTOWAŁA. Następnie powoli kucają, ich ruchy stają się spokojniejsze, naśladowują bardzo cichutkie brzęczenie owadów, aż ucichnie. Nauczyciel oświadcza wówczas spokojnym tonem RAKIETA ZNIKŁA ZA CHMURAMI.

### **CZAROWNICA**

Dzieci biegają po sali, jedno z nich jest czarownicą, która ma za zadanie gonić i dotykać pozostałych uczestników zabawy. Dotknięte dziecko stoi nieruchomo, trzyma się za dotknięte miejsce i bardzo głośno krzyczy, aż inny kolega go nie uratuje dotykając w miejsce, za które się trzyma. Zabawa rozładowuje napięcie i uczy dzieci krzyku w trudnej sytuacji (na zawołanie).

### **PAPIEROWE KULE**

Dzieci otrzymują gazety, z których formują kule, następnie rzucają nimi do wyznaczonego celu (kosz, drzewo lub plac zabaw itp.). Zabawa pokazuje, iż złe emocje nie muszą znaleźć ujścia w kontakcie z kolegą, lecz można je skierować na zupełnie inny, neutralny cel.

### **DZIELENIE SIĘ ZŁOŚCIĄ**

Dzieci, które łatwo wchodzi z sobą w konflikty, malują wspólnie obrazek złości. W tym celu siadają przy stole naprzeciwko siebie, pomiędzy nimi leży kartka papieru. W milczeniu zmieniają się, rysuje raz jedno dziecko, raz drugie (linia po linii, kreska po kresce). Próbują przy tym wyrazić wszystkie te uczucia, które żywią do siebie nawzajem. Na koniec partnerzy mogą opowiedzieć, co czuli i przeżywali w trakcie malowania z kolegą. Nauczyciel czuwa nad właściwą atmosferą podczas wyrażania odczuć przez dzieci.

### **MUZYKA RELAKSACYJNA**

Muzyka bardzo mocno działa na naszą sferę emocjonalną, może nas pobudzać lub wyciszać. Specjalne ścieżki dźwiękowe wyciszają dzieci i rozładowują napięcie. Warto zaproponować dzieciom aby wygodnie położyły się na rozłożonych kocach, lub matach, przymknęły oczy i wyobrażały sobie przyjemne rzecz. Później mogą opowiedzieć o czym myślały. Wariant drugi- nauczyciel opowiada przyjemne historie np. „Jest upalny letni dzień, jesteś na plaży nad morzem, zamykasz oczy i słuchasz szumu fal, wstajesz i wchodzisz do wody, skaczesz przez małe fale, jest gorąco i bardzo przyjemnie .....”

### **WOREK ROZŁADOWYUJĄCY AGRESJĘ**

Warto w sali umieścić worek lub poduszkę, dziecko które czuje złość lub agresję może ją wyładować w bezpieczny sposób boksując worek lub poduszkę.

#### POLECANA LITERATURA:

R. Portmann, „Gry i zabawy przeciwko agresji”, Kielce 2005.  
M. Molicka, „Bajki terapeutyczne”, Poznań 1999.