

Uczestnicy: dziecko/opcjonalnie rodzic

Temat: Złościożerek.

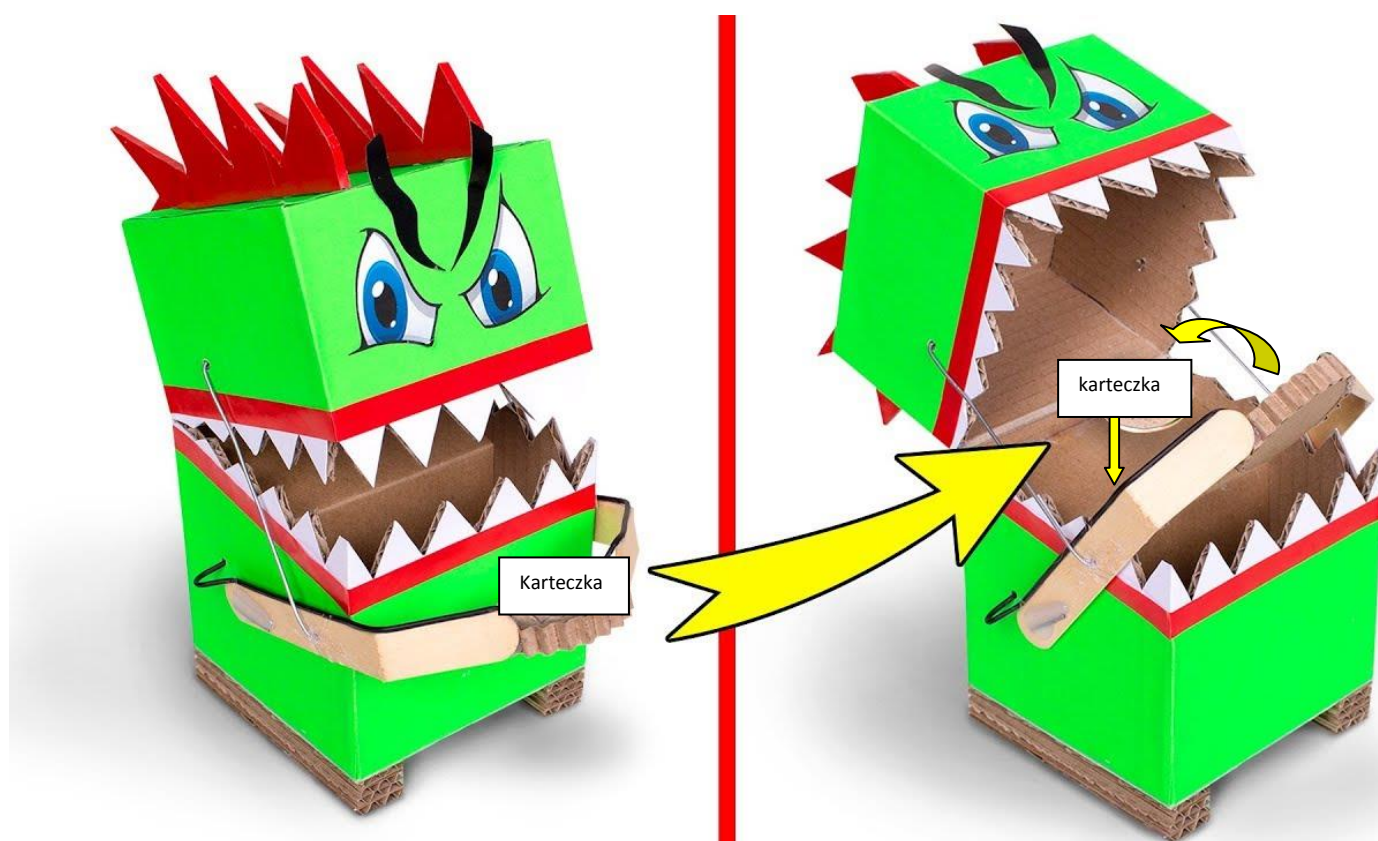
Obszar rozwoju: Rozpoznawanie i ekspresja emocji – złość i emocje pokrewne.

Ćwiczone umiejętności: Szybki sposób na doraźne opanowanie złości.

Wszystkie dotychczas wykonywane przez Ciebie ćwiczenia dotyczące złości mają powolne i długofalowe działanie a ich efekt jest trwały – będzie się utrzymywał przez resztę życia. Ale czasem jest tak, że potrzebujemy sposobu na już, na teraz. Czegoś takiego, co zadziała jak plasterek na skaleczony palec.

I właśnie czymś takim, a może nawet KIMŚ takim, jest Złościożerek.

Wygląda trochę groźnie, ale tak naprawdę może być Twoim wiernym przyjacielem. Będzie pożerał wszystko, co Cię złości. Wystarczy, że zapiszesz powód złości na karteczce i dasz mu do paszczy. Zobaczysz, że od razu poczujesz się lepiej 😊!



Opis zadania:

Przygotuj kartonowe pudełko. Jeśli akurat masz pudełko po butach razem z pokrywką to Twoje zadanie jest ułatwione 😊. Złościożerek na obrazku ma łapki, w których trzyma tackę – na niej można umieścić karteczkę, która sama wpada do złościożerkowej paszczy kiedy pomagasz mu szerzej ją otworzyć. Możesz poprosić kogoś starszego, żeby pomógł Ci te łapki przymocować. Możesz też zrobić inną odmianę Złościożerka – bez łapek. Jego pomoc w pozbywaniu się złości jest tak samo skuteczna, tyle tylko, że musisz mu sam wrzucać karteczki do pyszczka. Twój Złościożerek może mieć dowolny kolor. Może mieć sierść, piórka, loczki... każdy Złościożerek jest jedyny w swoim rodzaju. Twój też będzie wyjątkowy. Bo będzie Twój!

Starszych uczniów zachęcam do zrobienia wersji uproszczonej – może to być stary piórnik lub pudełko. Tam wkładajcie karteczki z zapisanymi rzeczami, które Was złością. To naprawdę działa – słowo!

Milej zabawy.

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog