Uczestnicy: dziecko / rodzic, którego zadaniem jest przeczytać tekst młodszym dzieciom

Temat: List gończy.

Obszar rozwoju: Rozpoznawanie mechanizmu złości.

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

Czasem, aby coś ważnego odkryć lub wyśledzić, musimy pozbierać w całość wiele poszlak i śladów, przypomnieć sobie wiele pojedynczych sytuacji i drobiazgów, które przytrafiały się zupełnie nieoczekiwanie lub mijały niezauważone.
Jeśli bawiliście się kiedyś w kowbojów albo oglądaliście filmy czy czytaliście książki o Dzikim Zachodzie, to wiecie, że za poszukiwanymi osobami wysyłano listy gończe. Na takim liście znajdował się portret poszukiwanego lub poszukiwanej, trochę informacji o tym kimś oraz wysokość nagrody za schwytanie.
My będziemy poszukiwać naszej złości. Jak wiecie z poprzedniego ćwiczenia może ona ukrywać się pod wieloma postaciami i nosić wiele imion.
Może to być zdenerwowanie, irytacja, gniew wściekłość, poczucie bycia wulkanem, burzą, osą która zaraz użądli albo zwiniętym w kolczastą kulkę jeżem.

Opis zadania:

Przypomnij sobie, co rozzłościło Cię w ostatnim czasie. Dobrze się zastanów. Pomyśl o sytuacjach, które wydarzyły się w domu czy na podwórku. Pomyśl o młodszym lub starszym rodzeństwie (jeśli je masz). O rzeczach, które bardzo chcesz a nie możesz ich mieć. O tym, co czasem słyszysz na swój temat i uważasz, że to niesprawiedliwe. O obowiązkach, których nie lubisz a musisz się z nich wywiązywać. Przypomnij sobie swój podniesiony głos, niezadowoloną lub złą minę, zaciśnięte pięści a nawet chęć popchnięcia kogoś czy uderzenia (mam nadzieję, że nie doszło do realizacji tej chęci, ale jeśli tak, to musiała to być dla Ciebie i tej drugiej osoby bardzo trudna sytuacja i trzeba nad tym popracować…).

A teraz zrób listę tych rzeczy – to własnie nasz list gończy! Nagrodą jest to, że jesteś o krok bliżej do radzenia sobie ze swoją złością ☺

Jeśli okaże się, że ta lista jest długa – nie martw się! To nie świadczy o Tobie źle. Większość dzieci wymienia bardzo wiele rzeczy, które je złoszczą ☺ a gdyby dorośli taka listę zrobili, to byłaby ona jeszcze dłuższa ☺

Katarzyna Kamieniarz-Krupska

Psycholog