

ABC złości.

Czar przeciwko złości - zabawa

Dziecko wygodnie siedzi i wsłuchuje się w słowa rodzica.

Zamknij oczy i wsłuchaj się w swoje wnętrze. Gdzieś głęboko w twoim ciele zdomowiła się złość.

Najczęściej jest doskonale ukryta, uśpiona. Czasem jednak zupełnie niespodziewanie wydestkuje się na zewnątrz, czy tego chcesz, czy też nie... Poczuj swoją złość... Gdzie ona teraz przebywa?...

Wędruj przez całe ciało... Jak teraz odbierasz swoją złość?... Co ona robi właśnie w tym momencie?...

A teraz wyobraź sobie, że mógłbyś napełnić nią czarodziejski dzban... Wydobądź tę złość ze swojego wnętrza, ale bardzo ostrożnie, tak aby się nie obudziła... Napełnij nią czarodziejski dzban. Uważaj, aby jej nie uronić... Dzban zaczaruje twoją złość... Kiedy ją z niego wylejesz, będzie zupełnie zmieniona... Zaraz zobaczysz... Opróżnij dzban....

W co przemieniła się twoja złość? W zwierzę, które szybko ucieka? Drzewo z powyginanymi, trzęsącymi się konarami? W dinozaura, który staje na tylnych łapach i wydaje groźne odgłosy?

W skałę, dużą i ciężką, mocno osadzoną w ziemi? Albo może... Wsłuchaj się w swoje wnętrze. Twoja złość znikła. Zaczarowałeś ją. Zapanowałeś nad nią. Jesteś teraz wolny i spokojny, całkowicie odprężony i zadowolony... Przewyciężyłeś swoją złość...

R. Portmann „Gry i zabawy przeciwko agresji”