

**Siedząc w domu, nie mogąc wyjść na dwór, często w dziecku narasta złość, jest Ono podrażnione, płaczące lub bardziej krzykliwe, wydaje się nam, że robi coś złośliwie, na przekór nam. Tymczasem dziecko daje nam do zrozumienia, że nie radzi sobie ze swoimi emocjami!**

**Zabawy można wykonywać przy muzyce relaksacyjnej:**

<https://www.youtube.com/watch?v=-dD11cWwCoQ>

**Przykłady ćwiczeń i zabaw wg Rosemarie Portman:**

### **„Podróż do Krainy Wściekłości”**

Prowadzący opowiada historyjkę, w trakcie której wykonywane są określone ruchy – dziecko je powtarza, może wymyślać też własne.

„Udajemy się dziś w podróż do tajemniczego kraju. Jedziemy długo pociągiem. Wreszcie pociąg zatrzymuje się, dotarliśmy do Krainy Radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze radosi i uśmiechnięci. Cieszą się już od rana, jak tylko wstaną. Przeciągają się z zadowoleniem, witają się z nami uśmiechem, podskakują do góry z radości, obejmują nas i tańczą z nami dwójkami, trójkami, w dużym kole, żadne dziecko nie jest samo... Niestety, musimy jechać dalej. Wsiadamy do pociągu i jedziemy... Nagle robi się ciemno. Pociąg staje – dotarliśmy do Krainy Wściekłości. Tu mieszkają ludzie, którzy czują się obrażeni i niesprawiedliwie traktowani. Są źli i zdenerwowani, tupią nogami, potrząsają głowami, ściskają dłonie w pięści i wołają: Nie lubię cię! Wreszcie nasza lokomotywa sapie i wzywa nas do pociągu. Zatrzymujemy się, nabieramy dużo powietrza do płuc... i uspokajamy się. Wsiadamy do pociągu i jedziemy dalej... Pociąg zatrzymuje się na końcowej stacji – jesteśmy w Krainie Spokoju. Wszyscy ludzie uśmiechają się, poruszają się spokojnie i ostrożnie, delikatnie głaskają się nawzajem, prowadzą się za ręce albo siedzą spokojnie obok siebie. Jest cicho...”

Fantazja w czasie podróżowania nie ma granic. Można się przemieszczać innym środkiem lokomocji. W każdym jednak przypadku podróż powinna się zakończyć w Krainie Spokoju.

Jak czuje się dziecko w trakcie podróży? Jak czuje się po jej zakończeniu?

### **„Bez złości mamy więcej radości”**

Przy pomocy fantazyjnej opowieści dziecko może się nauczyć przejmować pożyteczne, samodzielne instrukcje w przypadku narastających agresji, a ponadto analogicznie do nich wymyślać nowe, pasujące do własnej sytuacji. Prowadzący stwarza rozluźnioną atmosferę, a potem podaje polecenia:

„Dzisiaj polecisz w podróż samolotem marzeń i odwiedzisz nieznaną ci planetę. Teraz wtulasz się w miękki fotel, słuchasz odgłosów startującej maszyny... Warczenie silników jest coraz głośniejsze... Samolot odrywa się od ziemi... Po chwili dostrzegasz w oddali nowe planety... błyszczą się one i migoczą na czarnym niebie... Ziemia pozostaje w tyle... coraz mniejsza i mniejsza... Czujesz się lekki, jesteś już w kosmosie. Postanawiasz wylądować na następnej planecie, jesteś ciekawy, co tam się znajduje, co tam przeżyjesz, czy są tam dzieci, takie jak ty.

Im bardziej zbliżasz się do tej planety, tym jest ona piękniejsza... przyciąga oczy jasnymi, przyjaznymi kolorami. Są tam domy, okrągłe i ciepłe, pomiędzy nimi kolorowe kwiaty i zielone krzewy. Wszystko jest takie spokojne i przyjazne. Twój

samolot ląduje łagodnie... wysiadasz... biegiesz po miękkim, ciepłym podłożu... Ostrożnie podchodzisz do jednego z domów, zaglądasz przez okno...nikt cię nie zauważa... W domu tym jest grupa dzieci. Słyszysz właśnie, jak jedno dziecko mówi coś do drugiego, ale nie rozumiesz wypowiedzianych słów. Musiało to być coś nieprzyjemnego, bo widzisz, że dziecko, do którego były skierowane te słowa, jest coraz bardziej rozwścieczone... oddycha gwałtownie... zaciska dłonie w pięści... Ale spójrz, co się teraz dzieje? Dziecko to nagle zastyga w bezruchu. Zaczyna spokojnie oddychać, głęboko nabiera powietrza do płuc wydmuchuje je stopniowo, wdech, wydech, wdech, wydech... I zaczyna mówić, najpierw bardzo cicho, potem coraz głośniej i pewniej: Bez złości mamy więcej radości. A za każdym razem staje się coraz spokojniejsze i bardziej przyjaźnie nastawione do innych, a i to drugie dziecko uspokaja się... Widzisz, jak oboje się odprężają, zaczynają się uśmiechać, rozmawiają ze sobą, są spokojni i uprzejmi dla siebie... wszystko jest w porządku.

Nikt nie widział cię zagląającego przez okno. Pochylasz się i skradasz z powrotem do samolotu. Mówisz do siebie: to był naprawdę świetny pomysł – bez złości mamy więcej radości – zapamiętam to sobie. Powtarzasz sobie to zdanie wielokrotnie, po cichu... i jeszcze kilka razy... Wsiadasz do samolotu i lecisz z powrotem na ziemię. Staje się ona coraz większa i piękniejsza. Jesteś znowu tutaj. Po cichu wypowiadasz zapamiętane słowa: bez złości mamy więcej radości, bez złości mamy więcej radości...”

Po zakończeniu tej niezwykłej podróży trzeba dać dziecku możliwość zastanowienia się i porozmawiania o uczuciach, które przeżyło w jej trakcie.