

## **ŚWIETLICA UCZNIOM**

Żyjemy w trudnym dla nas wszystkich okresie. Musimy przestrzegać ustalonych zasad i dbać o bezpieczeństwo nie tylko swoje, ale i innych. Mamy ograniczony kontakt z przyjaciółmi, rodziną, nie możemy iść do szkoły, kina, parku, na plac zabaw, ani swobodnie zrobić zakupów.

Taka sytuacja rodzi stres, napięcie, może powodować kłótnie, wybuchy gniewu, agresję, przemoc.

### **JAK PANOWAĆ NAD ZŁYMI EMOCJAMI?**

### **JAK UNIKAĆ KONFLIKTÓW, OPANOWAĆ ZŁOŚĆ I AGRESJĘ?**

Możesz sobie po sto razy powtarzać: „weź się w garść”, a twoje nerwy i tak robią swoje. W takich przypadkach negatywne emocje można rozładować przy pomocy ruchu. Oto ćwiczenia, które pomogą zapanować nad emocjami.

Pamiętaj koniecznie o tym, że trening czyni mistrza. Im więcej ćwiczysz, tym łatwiej będzie Ci opanować uczucia.

Życzę powodzenia – Elżbieta Bogusławska

### **Temat 2. tygodnia: Przemocy i negatywnym emocjom mówimy STOP!**

**23 – 27 marca**

#### **Zadanie 1.**

##### **Jeśli czujesz SMUTEK**

Położ się na plecach, zegnij nogi, podciągnij kolana i obejmij nogi ramionami. Kołysz się lekko na ugiętym grzbiecie. Możesz przy tym zamknąć oczy.

Jeśli to nie pomaga, zawiń się w kocyk, przytul ulubioną zabawkę lub poduszkę, usiądź w kąciku i spokojnie, głęboko oddychaj.

##### **Jeśli czujesz LĘK I NIEPOKÓJ**

Stań na palcach, jednocześnie wyciągnij nad głowę wyprostowane ramiona, jakbyś się chciał podciągnąć do góry. Napnij wszystkie mięśnie, stój bez ruchu. Zamknij oczy lub skieruj wzrok przed siebie. Utrzymaj pozycję, jak długo się da.

## **Jeśli czujesz GNIEW**

Biegnij w miejscu, drobiąc małutkimi kroczkami; wejdź przy tym w lekki przysiad i staraj się jak najszybciej dreptać w miejscu. Dłonie zaciśnij w pięści i boksuj w powietrzu, kierując ciosy od dołu ku górze. Wytrzymaj tak długo, jak potrafisz, potem zrób krótką przerwę na odpoczynek i powtarzaj, aż wyrzucisz z siebie całą złość.

### **Zadanie 2.**

#### **Szybko spójrz w lustro!**

Jak tylko poczujesz, że mogą zalać Cię negatywne uczucia, znajdź jak najszybciej lustro.

#### **Spójrz na siebie w lustrze i uśmiechnij się.**

- Być może nie masz wcale ochoty na uśmiechanie się... ale uśmiechnij się mimo to, - kontynuuj ćwiczenie przez 2 do 5 minut bez odrywania wzroku od lustra,
- dzięki temu ćwiczeniu wrócisz do rzeczywistości i będziesz w stanie spojrzeć na daną sytuację bardziej obiektywnie. Ponadto, skutecznie się uspokoisz.
- **Dzięki uśmiechowi, Twoje ciało wyprodukuje endorfiny nawet jeśli nastąpi to w wymuszony sposób. Będziesz więc w stanie nie tylko opanować negatywne emocje ale i przywołać te dobre, pozytywne.**

### **Zadanie 3.**

#### **Narysuj złość.**

Możesz zacząć rysować w chwili złości albo po pewnym czasie, gdy patrzysz na to co się zdarzyło z dystansem, na spokojnie.

- Weź jak największą kartkę papieru i kolorowe kredki lub mazaki,
- narysuj swoją złość z energią, kolorami i intensywnością, z jaką się ona w twoim ciele i umyśle pojawia,
- gdy już to zrobisz, a emocje nieco opadną, nadaj swojej złości imię,
- następnie spójrz na nią ze współczuciem i zastanów się, jakie są prawdziwe przyczyny twojego zdenerwowania.

Skutecznie uspokoisz się podczas lepienia z gliny, rysowania, budowania wież i ich burzenia, odgrywania scenek złości z udziałem ulubionych misiów lub kukiełek.

#### **Zniszcz złość.**

#### **Rozlicz się ze złością, odbierz jej siłę i znaczenie:**

- Weź papierowe serwetki (lub kawałki białego papieru toaletowego) i mazakami, wypisz na nich powody swojej złości,

- wypisz osobno na każdej serwetce 10 powodów lub imiona osób, które szczególnie doprowadzają cię do szału. Masz?
- nalej do miski wodę, wrzuć serwetki i sprawdź, co się z nimi stanie,
- po chwili z mokrej masy, możesz zrobić kulkę i albo zakopać ją na podwórku, albo spuścić w toalecie i pożegnać na zawsze.

#### **Zadanie 4.**

##### **Czas uczuć.**

**Wykonaj zegar**, który wskazuje – zamiast godzin – uczucia:

- odrysuj od talerzyka tarczę zegara, wytnij ją,
- narysuj i wytnij 1 wskazówkę, przypnij ją na środku tarczy szpilką i korkiem,
- podziel tarczę na 4 części,
- na każdej narysuj kolejno buźkę, która wyraża złość, strach, smutek, radość,
- powieś zegar w miejscu widocznym i dostępnym dla każdego.

**Powiedz domownikom, że ten zegar zamiast godzin pokazuje uczucia.** Możesz pokazać, jak się czujesz w danej chwili, przesuwając wskazówkę zegara. Wtedy mamusia i tatuś (brat i siostra) będą wiedzieli więcej o Twoim nastroju i być może będą potrafili Ci pomóc.

#### **Zadanie 5.**

##### **Jeśli chcesz panować nad emocjami:**

- zastanów się, zanim podejmiesz jakieś działanie,
- postaraj się uspokoić,
- napisz coś, narysuj coś,
- ulep coś z plasteliny,
- posłuchaj muzyki,
- policz do dziesięciu do przodu i do tyłu,
- pomódl się, jeśli jesteś wierzący,
- idź na spacer,
- idź pobiegać,
- zajmij się swoim hobby.

##### **Nie przesadzaj z reakcją !**

#### **Zadanie 6.**

Przeczytaj „Wielką księgę uczuć” Grzegorza Kasdepke, wyd. Nasza Księgarnia, Warszawa 2015, lub serię książeczek „Świat emocji” wyd. Hachette, Warszawa 2019.