

Proste zabawy przeganiające gniew.



Zastanawialiście się kiedyś Państwo, jak gniew może krzywdzić człowieka? Mówię o dwóch krzywdach: gniewie skierowanym na samego siebie i o gniewie skierowanym do świata. Gniew jest jedną z najpotężniejszych i najtrudniejszych emocji targających człowiekiem.

Nie jest *złą* emocją, bo nie ma złych emocji, ale na pewno jest taką, która wymaga większego skupienia: na niej i na sobie. Na potrzebach zagniewanego człowieka. Jeśli widzicie, że Wasze dziecko: *gniewa się, jest zagniewane, targa nim gniew, działa w gniewie, mówi gniewnie,*

to spokojnie mu wyjaśnij, dlaczego warto wypróbować różne sposoby panowania nad gniewem. A może bardziej – **rozumienia** gniewu.

Gniew jest naturalny

Gniew jest z nami od początku. Zauważ, że już w biblijnych opowieściach mamy gniew, przez który Adam i Ewa muszą się wynieść z Raju. Mamy gniew między ich synami (Kain i Abel). Jest w mitach greckich, na dworach królewskich, cesarskich i podczas wojen. Nieopanowany gniew popycha człowieka do różnych czynów, z których biorą się nieszczęścia i kolejne emocje. Równie trudne, choć wiadomo, że wszystkie **potrzebne**.

Porozmawiajmy o gniewie

Warto rozmawiać z dziećmi o gniewie i innych – mniej przyjemnych – emocjach. Nie są tematem tabu. Im więcej dziecko wie, także o tym, jak wiele krzywdy może wyrządzić nieumiejętność kontrolowania gniewu, tym lepiej. Wiadomo, że dzieci dopiero się tego wszystkiego uczą i mają prawo do wybuchów, niewiedzy, zdziwienia i nieradzenia sobie z emocjami.

Czasem dzieci, gniewając się na siebie (oczywiście nieświadomie), robią sobie krzywdę, bo nie potrafią wyrzucić z siebie emocji. Niektóre się uderzają w głowę, inne się szczypią, jeszcze inne ten gniew kierują na drugiego człowieka. Wtedy wyrywa nam się: *To musi boleć! Nie rób tego!* Jednak, jeśli nie to, to co? Może warto pokazać, jak inaczej sobie z gniewem poradzić?



Są sposoby na gniew

Dużo mówi się dzisiaj o sposobach rozumienia trudnych emocji i radzenia sobie z nimi. Chociaż niektórzy uważają, że to *naturalne* i nie ma potrzeby uczyć dziecka, jak sobie z nimi poradzić, jestem przekonana, że warto **pokazywać** najróżniejsze sposoby radzenia sobie z gniewem i szukać wspólnie takich, które będą pasować małemu człowiekowi.

Podrzucam jeszcze kilka pomysłów na zabawy, które poprawią humor i pomogą rozładować negatywne emocje, tak na wszelki wypadek.

Zadeptanie

Najlepiej przeprowadzić tę zabawę na spacerze, ale w domu też się uda. Na spacerze wystarczy znaleźć jakiś suchy liść i wyobrazić sobie, że to gniew. Ten gniew można zniszczyć i zdeptać. Zanim jednak to zrobicie, upewnij się, że wiesz, dlaczego dziecko jest zagniewane. Oczywiście można zdeptać też inne nie lubiane emocje.

Sport

Zawsze rozładowuje napięcie i odciąga myśli od kłopotów. Pozwala też skupić się na szukaniu



rozwiązania, ale bez dzielenia włosa na czworo. Omijaj wtedy sporty związane z rywalizacją, a zachęcaj do mierzenia się ze sobą. Sprawdzi się np. celowanie do tarczy lotkami (rzepami) lub piłeczką do koszyka, rzucanie na odległość i mierzenie tip-topami, zabawa w berka itd.

Rymowanki

Wymyślajcie śmieszne rymowanki z emocjami np. smutek – z nosa glutek, złość – stara kość itd. Nie muszą być sensowne, Wystarczy, że rozśmieszą. Takie małe bzdurki odczarowują złość i gniew, pokazują, że można sobie z nimi dać radę z poczuciem humoru.

Rysowanki

Rysowanie złości i gniewu, jako śmiesznych stworów to też dobry sposób. Może być kredą na chodniku, może być czarną farbą na kartonie. Najlepiej daj wtedy dziecku dwie kredki, do każdej ręki po jednej (albo kredy). Od razu jest to ćwiczenie usprawniające współpracę obu półkul mózgowych.

Jeśli macie ochotę i możliwości, możecie iść krok dalej i lepić gniew z plasteliny lub stworzyć go z pudełka kartonowego, które potem (w razie czego) będzie można zniszczyć.

