**ZABAWY I ĆWICZENIA SŁUŻĄCE OPANOWANIU**

**I PRZEZWYCIĘŻANIU ZŁOŚCI I AGRESJI**

**Ćwiczenie 1. Start rakiety**

W przezwyciężaniu napięć może nam pomóc „ Start rakiety”. Zaczyna się on od tego, że dzieci :

* Bębnią palcami po blacie stołu, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;
* Uderzają płaskimi dłońmi o stół albo klaskają, również z natężającą się siłą i we wzrastającym tempie;
* Tupią nogami, także tutaj zaczynają cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej;
* Cicho naśladują brzęczenie owadów, przechodząc aż do bardzo głośnego wrzasku;
* Hałas i szybkość wykonywanych stopniowo czynności wzrastają, dzieci wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry- rakieta wystartowała.

Powoli dzieci znowu siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko brzęczenie owadów, które stopniowo zanika , aż wszystko ucichnie – rakieta znikła za chmurami.

**Ćwiczenie 2.Źle wybrany numer**

Dzieci dobierają się parami i przeprowadzają ze sobą „ rozmowę telefoniczną”. Przyjmują typową dla tej czynności pozę: małe dzieci mogą posłużyć się telefonem zabawką.

Jedno dziecko podnosi słuchawkę, wybiera numer, a kiedy drugie się zgłosi, zaczyna natychmiast je zasypywać przezwiskami i skargami. Dziecko , które odebrało telefon, mimo wszelkich starań, nie jest dopuszczane do głosu. Wreszcie któryś z „rozmówców” „rzuca” telefon – zabawa jest skończona. Teraz partnerzy zamieniają się rolami. Jak czują się dzieci? Która rola jest łatwiejsza do zniesienia: przezywanie , czy też bycie obrzucanym przezwiskami? Które dziecko zakończyło rozmowę? Dlaczego dziecko, które odebrało taki niemiły telefon, nie odłożyło od razu słuchawki, lecz przez pewien czas przysłuchiwało się swojemu rozmówcy?

**Ćwiczenie 3.Papierwa wojna**

Do przeprowadzenia tego ćwiczenia potrzebne będą stare gazety. Grupa dzieli się na dwie, jednakowej wielkości podgrupy, z których każda zaznacza sobie takie samo „ pole walki”. Na gwizdek prowadzącego wszystkie dzieci zaczynają formować z papieru kule i obrzucać się nimi nawzajem. Tej grupie, która po zakończeniu starcia będzie miała mniej papierowych kul na swoim polu, można przyznać tytuł zwycięzcy.

Równie atrakcyjna dla dzieci jest zabawa, w której wszyscy walczą przeciwko wszystkim. Po upływie ustalonego wcześniej czasu „kończy się „ papierowa wojna. Wtedy można np. wspólnie uformować ze wszystkich papierowych kul wielką „ piłkę pokoju”. Papierowa wojna może zostać przeprowadzona w wielu wariantach:

* Dzieci mogą rzucać kulki jedynie na siedząco lub kucając
* Do rzucania muszą wykorzystywać zamiast rąk stopy
* Wolno im rzucać tylko zza pleców lub pomiędzy nogami
* Wszyscy muszą rzucać lewą( prawą ) ręką