

Kochane przedszkolaki:

Złość to energia nie tylko psychiczna, ale też fizyczna, niesie ze sobą duży ładunek energii. Jeśli z Was nie uleci, będzie bulgotać niczym wrząca woda w garnku.

Sposoby na rozładowanie złości:

1. **„Balon złości”**- wypowiedzicie głośno emocje, złości i przykrości, „wdmuchujecie” w balon, a następnie upuszczacie negatywną energię - puszczenie balon.
2. **„Mapa wściekłości”**- rodzic lub rodzzeństwo na większym arkuszu papieru odrysowują Waszą postać. Za pomocą kredek zaznaczacie obszary, „które najczęściej się złości” (często ręce – agresja; głowa – złe myśli, serce – negatywne uczucia itp.). Następuje omówienie prace z rodzicami.
3. **„Stado słoń”**- wyobraźcie sobie, że za pomocą nóg możecie „wytupać” negatywne emocje. Swobodnie spacerujecie lub biegacie truchtem na dywanie w rytm dowolnej muzyki. Gdy muzyka cichnie, z całej siły tupiecie nogami o podłogę, wyobrażając sobie, że w ten sposób pozbywają się negatywnej energii. Po zabawie porozmawiajcie z rodzicami o jakich zdarzeniach/emocjach myśleliście tupiąc nogami? Co czuliście w czasie trwania ćwiczenia? Co czujecie po jego zakończeniu?
4. **„Tornado”**- rozładowujecie złość i agresję, niszcząc stare gazety, kartki. Następnie złość zamieńcie w coś pozytywnego, ładnego i miłego: z resztek gazet i ścinków stwórzcie na kartce papieru pracę plastyczną o dowolnej tematyce.
5. **„ Jestem wyjątkowy”**- wypowiedzcie na głos, za co lubicie siebie, dlaczego jesteście wyjątkowi.
6. **„Start rakiety”**- wykonujecie czynności np. stukanie palcami o dywan, klaskanie, tupanie nogami, naśladowanie brzęczenia owadów itp. na początku cichutko, a potem coraz głośniej.
7. **„Przeciąganie liny”**- rodzinna zabawa, kształtująca nie tylko siłę, lecz również pozwalająca na rozładowanie negatywnego napięcia
8. Ćwiczenia oddechowe np. **„Smok”** (nabieracie powietrza przez nos, a następnie wypuszczacie ustami niczym zięjący ogniem smok) oraz **„Pizza”**(wyobraźcie sobie, że dmuchacie na gorącą pizzę)
9. **Masażyki relaksacyjne z wykorzystaniem wierszyków:**
http://www.ps27.bialystok.pl/baza/podstrony/porady/dzieciece_masazyki.pdf

Albo wykonajcie takie pisanki☺...



Posłuchajcie piosenek:

1. Przygody Fenka. Złość

<https://www.youtube.com/watch?v=Pvm4LP6Pvzo>

2. Piotr Rubik - Złość to straszny zwierz

<https://www.youtube.com/watch?v=G8Gv1sC3d3>

Posłuchajcie bajki:

<https://www.facebook.com/watch/?v=2651729418171580>

