

Vzteklanda

Veronika Sudová

Cíl: děti se uvolní, vybijí své emoce (nejen vztek, ale mnohdy i agresivitu, napětí, stres...)

Věk: 3-7 let

Pomůcky: žádné

Postup: *Kdo z nás už měl někdy pořádný vztek, koho někdy navštívila babka Vzteklanda? Co může člověka rozzlobit, až z toho dostane vztek? Děti sdělují svoji zkušenost.*

Dnes si na babu Vzteklandu zahrajeme. Kdo má dneska v sobě trochu vztek, koho něco naštválo? Vybereme prvního honiče. Baba Vzteklanda se nejdřív vyvzteká, to znamená, že si rychle lehne na zem na záda, může křičet, kopat nohama, mlátit rukama, poté vyskočí, rozběhne se a honí. Komu dá vzteklou babu, ten opět rychle lehne na zem, vyvzteká se a honí dál... Na závěr babu Vzteklandu někam zavřeme, třeba do šuplíku nebo do kufru, aby nás ve školce dnes neotravovala, a doufejme, že nám někudy neuteče.

Zkušenosti s realizací: *Tato motivovaná honička vychází z potřeb dětí. Pravidlo hry umožňuje vybit emoce přiznaně, vykřičet se, dostat všechno napětí ze sebe. Některé uzavřenější děti nechtějí zveřejnit své emoce v podobě křičení a vztekání. Měly by tedy mít právo se hry neúčastnit či z ní odstoupit a stát se popř. pozorovateli (pravidlo STOP). Mé děti jsou na takovéto uvolňovací aktivity zvyklé, hodně se u pozorování dětí, „napadených“ babou Vzteklandou, nasmějí.*

Zdroje: kniha:

Svobodová, E. (2010). *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe.