

Gorila

Veronika Sudová

Cíl: *poznávání emocí a jejich ovládnutí, rozvoj fantazie a dovednosti, řeči*

Věk: 3-7 let

Pomůcky: akvarely, voskové pastely, malovánky goril (není nutné)

Postup: Texty z knihy a náměty na činnosti:

Když se moc zlobím, cloumá to se mnou a není to vůbec příjemné.

- Děti znázorní pantomimou, jak to vypadá, když se děti zlobí.
- Nakreslí hněv voskovkami.
- Další námět: píseň „Šla Nanyňka do zelí“.

Dospělí říkají, že vyvádím, jenže to není jen tak.

Co si o takovém hněvu myslí dospělí? Modelování židle jako sousedky. Například přehozením sukne, halenky. Děti se posazují na židli (tím vstupují do role sousedky) a mluví jako ona. Pokud děti nemají tuto formu zažitou, je vhodné, aby první vstoupila do role učitelka. Tímto způsobem můžeme ještě vystřídat několik dospělých - paní prodavačka, paní učitelka, tatínek, nakonec maminka.

Hněv dá člověku pořádně zabrat!

Co to znamená, že dá pořádně zabrat? Vysvětlení pojmu formou diskuze s dětmi. Jak jinak by se to dalo ještě říci?

Když mě popadne vztek, maminka říká, že jsem jako gorila. A já se tak opravdu cítím. Jsem rozrušená gorila, která má pořádnou sílu.

Co dělá rozrušená gorila? Vyjádření zvukem a pohybem s reakcí na slovo "štronzo", tzn. děti zkamení a zmlknou.

Jiná varianta: Děti rozdělíme do dvou skupin a praktikujeme stejnou aktivitu s tím, že členové jedné skupiny vystupují nejprve jako pozorovatelé a druhá jako gorily. Pak si role vymění. Pozorovatelé při "štronzu" povídají, co vidí.

Život s gorilou je pěkně protivný, tak se jí snažím rychle zahnat.

Zahánění gorily. Vyslechneme návrhy dětí, jak to udělat, aby byla gorila zahánána. Doporučená metoda: brainstorming.

Když dospělí pochopí, proč se zlobím, gorila odejde mnohem rychleji.

- Přečtením této části ukážky aktivujeme další možná řešení na zahnání gorily.
- Paní učitelka možná také vždycky neví, proč se zlobíte... Formou řízeného rozhovoru děti sdělují, proč se někdy zlobí a společně hledají řešení = vyhnání gorily. Zde je již možné zaměřit se na konkrétní žáky, kteří obtížně zvládají své emoce a hněv je často přemůže.
- -Následnou činností může být poslech relaxační hudby a odpočinek.

Když je po všem, je mi mnohem líp a cítím se silný jako velká hodná gorila.

Vrátíme se k obrázkům, kde děti kreslily hněv voskovkou a pokusíme se z nich hněv vyhnat vodovkou = volbou barev a kolorováním.

Další varianta: omalovánka hodné **gorily**.

Zkušenosti s realizací: *Děti pomocí těchto činností snáze pochopily vztek a lépe se s ním naučily pracovat. Každý si našel svůj způsob, jak se s touto negativní emoci vyrovnat.*

Zdroje:

Dolto, C. (2011). *Hněv... a co s ním?*. Praha: Portál.

Omalovánka gorily: <http://www.detskeomalovanky.cz/435/gorila/> [cit. 16. 9. 2014]