

KOŁO ZŁOŚCI



NARZĘDZIOWNIK

Do ćwiczenia można zaprosić całą klasę lub około 10-15 osób (to zależy od dynamiki procesów grupowych i sposobu zachowania poszczególnych uczniów, dobrze będzie, jeśli każdy uczeń weźmie udział, jednak zbyt duża ilość uczestników może wprowadzić chaos). Ustaw wszystkich w kole tak, by trzymali się za ręce. Koło to ma symbolizować wnętrze człowieka – stan naszego ducha i umysłu. Jedną osobę prosimy o odegranie roli złości. Osoba ta ma stanąć w środku koła i spróbować wydostać się na zewnątrz. Uczniowie spleceni w kole mają za zadanie nie wypuścić "złości" na zewnątrz.



Zanim zaczniecie, przypomnij klasie o zasadach bezpieczeństwa, powiedz, że każdy ma zadbać o to, by nikomu się nic nie stało. Chwilę przed rozpoczęciem "szturmu" powiedz do klasy słowa "Często dzieje się tak, że kiedy odczuwamy złość, staramy się nie pokazać otoczeniu jak bardzo jesteśmy wściekli. Chcemy zatem stłumić złość, zatrzymać ją w sobie. Tymczasem złość aż kipi i za wszelką cenę próbuje się wydostać" (instrukcja z książki: Koźmińska I., Olszewska E. (2007), Z dzieckiem w świat wartości, Warszawa: Świat Książki). Pozwól uczniom w kole mocować się ze "złością" i w tym czasie poprzekładaj kilka rzeczy w klasie – możesz przełożyć czyjś plecak, przesunąć krzesła, jeśli jacyś uczniowie nie biorą udziału w ćwiczeniu, możesz któregoś z nich poprosić, aby opuścił salę. Po pewnym czasie, niezależnie od tego czy złość się wydostała czy nie – przerwij zmagania i poproś by wszyscy usiedli w kręgu. Na następnej stronie znajdziesz pytania do omówienia z klasą.

INSTYTUT
PROFILAKTYKI
ZINTEGROWANEJ

PYTANIA DO OMÓWIENIA:

?

Czy bolało, gdy złość chciała się wydostać a my jej na to nie pozwalaliśmy?

Przy dyskusji wokół tego pytania, możesz zwrócić uczniom uwagę na to, że tłumienie złości bywa dla nas bolesne i może być szkodliwe dla naszego zdrowia (może przyczyniać się np. do chorób serca czy żołądka).

?

Co by się stało, gdyby złości udało się wydostać w sposób niekontrolowany – gdyby np. z impetem, z rozbiegu przerwała krąg?

Kiedy uczniowie dadzą kilka przykładów, zapytaj, do czego można taką sytuację porównać, jakie skutki powodują wybuchy złości w życiu codziennym?

?

Czy podczas zmagania ze złością uczniowie zauważyli, co się dzieje na zewnątrz?

Czy zauważyli, że ich plecaki zostały przestawione a nawet jedna osoba wyszła z sali? Wytłumacz młodzieży, że skupieni na własnej złości, często nie widzimy tego, co dzieje się wokół nas. Tym razem mogli stracić plecak, czy telefon, ale w życiu zajęci złością możemy stracić przyjaźń, szacunek, miłość.

Skoro nie należy ani tłumić złości ani pozwalać na jej wybuchy – co powinniśmy robić z naszą złością tym bardziej, że doświadczamy jej codziennie? Pozwól, by uczniowie zastanowili się nad różnymi formami wyrażania emocji, ciekawe pomysły możecie zapisywać na tablicy. I. Koźmińska i E. Olszewska kończą opis tego ćwiczenia następującymi słowami: "...co by się stało, gdybyśmy spokojnie, w sposób kontrolowany pozwolili wyjść złości z koła? My doznajemy ulgi a nasza złość nie niszczy wszystkiego dookoła nas".