

1. **ZABAWA - DOKOŃCZ ZDANIE.** Dorosły czyta, odpowiada dziecko i dorosły

- Jestem zadowolony (a), gdy...
- Czuję się nieszczęśliwy (a), gdy...
- Jestem zły (a), gdy...
- Chciałbym, chciałabym żeby
- Najlepiej się czuję gdy....
- Moje ulubione zajęcie to.....

2. **ZABAWA „START RAKIETY”** – wysyłamy złość oraz wszystkie tzw. negatywne emocje, z którymi jest nam źle, w kosmos.

*Wyrażanie złości jest bardzo ważne, bo trzeba się jej pozbyć. Jeśli dziecko nie pozbędzie się złości ,to będzie niegrzeczne, sprawi komuś przykrość, uderzy itp. Rozmawiamy o to tym jak można pozbyć się złości w akceptowany, bezpieczny sposób (kącik złości – walimy w poduchy krzycząc jednocześnie, drzemy i gnimy stare gazety, malujemy na kartce naszą złość, potem możemy pogiąć i zniszczyć ten rysunek, wyrzucić do kosza łącznie z naszą złością.*

My proponujemy taką zabawę: siedzimy na podłodze:

- bębnimy palcami po podłodze, najpierw cicho powoli, a potem coraz szybciej i coraz głośniej;
- klaszczemy w dłonie z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie;
- tupiemy nogami, zaczynając cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej;
- wstajemy gwałtownie , wyrzucając z głośnym krzykiem ręce do góry-  
**RAKIETA ZE ZŁYMI EMOCJAMI WYSTARTOWAŁA!**
- Powoli siadamy na podłodze, uspokajamy się, delikatnie kołyszymy się na boki- można położyć się w przez chwilę i posłuchać dowolnej muzyki relaksacyjnej.