



KDYŽ SE ROZZLOBÍM

Cíl: Uvědomit si, co dělám, když mám vztek.
Najít způsoby, jak si mohu se vztekem poradit.

Doporučený věk: od 4. třídy

Pomůcky:

- ✓ arch 1 – co dělám, když se rozzlobím (velký arch papíru, na který předem přepíšeme body z přílohy)
- arch 2 – co mi může pomoci zvládnout hněv (velký arch papíru, na který předem přepíšeme body z přílohy)
- tužky, fixy
- symbol blesku – nakreslit na papír
- přehrávač a dynamická taneční skladba



Obrázek blesku

Co vidíte na obrázku? K jakému počasí byste symbol přirovnali? K jaké emoci byste symbol přirovnali?

(Obrázek nám pomůže nastínit téma lekce – vztek)

Když se rozzlobím, dělám...

Stojíme s dětmi v kruhu. Jedno dítě řekne: Když se rozzlobím, dělám... a předvede pohyb celým tělem. Ostatní po něm věrně opakuji. Bez komentářů a hodnocení. Děti mohou vymýšlet všelijaké zuření, pohyby, vzteky, křiky...

Sedmička – vytřep napětí

Když máme vztek, jsme plni napětí. Ukážeme si, jak ho můžeme z těla uvolnit.

Stojíme s dětmi v kruhu a postupně vytřepeme celé tělo. Začneme pravou rukou: vzpažíme ji, vytřepáváme a s každým třepnutím odpočítáváme nahlas od 7 do 1. Následuje levá ruka, pravá noha, levá noha, hlava. V druhém kole odpočítáváme od 6 do 1. Opakujeme tak dlouho, až zatřepeme každou částí těla pouze jednou. (1krát pravá ruka, 1krát levá ruka, 1krát pravá noha, 1krát levá noha.)



Rozdělíme děti do skupinek.

Sdílejte ve skupině situaci, kdy jste cítili vztek.

Co vaše naštvaní způsobilo?

Jak jste reagovali?

Vyberte za skupinu jednu situaci, kterou byste chtěli sdílet ve společném kruhu.



Sedneme si společně do kruhu.

Sdílejte se všemi situaci, kterou jste vybrali. Povídejte si o tom, jaká se v situacích objevila reakce na vztek.

Pomohlo takové jednání někomu? Bylo to prospěšné?



Jak jinak ještě mohou lidé reagovat?

Uprostřed máme arch velkého papíru s body.

Když se rozzlobím (arch 1 – Co dělám, když se rozzlobím).

Budeme postupně číst, co někdy lidé dělají, když se rozzlobí.

Můžete udělat ke slovu čárku, pokud to také děláte.

Můžete doplnit něco, co tam chybí.

Podíváme se zpět na arch a navzájem sdílíme, ke kterým reakcím tíhneme nejvíce.

Vyzveme děti, aby našly:

Byla některá reakce z archu prospěšná?
A pokud ano, tak v čem?

Byla některá reakce z archu zbytečná?

Mohla některá reakce z archu druhého urazit nebo ponížit?



Když se zlobím, tak mi můj vztek může ukazovat, že něco není v pořádku.

Ale nesmím ve vzteku nikomu ublížit.

Pojďme přemýšlet, co dělat, když se rozzlobíme – co nám pomůže vztek zvládat.

Vedle archu 1 nyní rozprostřeme arch 2 (arch 2 – Co mi může pomoci zvládnout hněv). Postupně čteme a společně vyzkoušíme uvedené možnosti a můžeme připsat i další.



Zatančete si:

(Pustíme dětem taneční hudbu)

Energický tanec

Vztek si můžeme představit jako oheň.

Může být ničivý, ale jeho energie může být i prospěšná. Jeden ze způsobů, jak pracovat se vztekem, je proměnit ho v energii. Můžeme si například zatančit.

Rozdělíme se na dvě skupiny. V prostoru se obě navzájem promísí. Pustíme dynamickou hudbu. Jedna skupina tančí, druhá je zamrzlá ve štronzu. Když učitel tleskne (cinkne), zamrzne jedna skupina a tančí druhá. Při zamrznutí zůstávají v dané pozici. Při dalším tlesknutí se to prohodí, zamrzne druhá skupina. Děti se mezi sebou prolínají a snaží se do nikoho nevrazit, respektovat prostor ostatních a přitom si užít svůj tanec.

Usadíme se v kruhu a přečteme dětem citát Dalajlámy.

„Vztek a nenávisť jsou jako rybářský háček. Je velmi důležité se ujistit, že jsme se na něj nechytili.“



Až se příště rozzlobíš, můžeš zkusit ovládnout svůj hněv.

Pokud to nezvládneš, nevzdávej to, není to vždy lehké. Zkus to znovu.

A neboj se omluvit tomu, komu jsi nějak ublížil, když jsi měl vztek.

Rozmístíme na zem papíry Ano a Ne tak, aby byla mezi nimi dostatečná vzdálenost a vznikla tak škála. Přečteme dětem následující věty. Děti se postaví na škálu mezi ano a ne.

- Ovládat vztek je pro mě snadné.
- Víím, co mi může pomoci.
- Pokuším se jeden z tipů pro zvládnutí vzteku příště vyzkoušet.

Přepsat na velký arch papíru:
Co mi může pomoci zvládnout hněv...

POMALU POČÍTEJ DO DESETI
ZHLUBOKA DÝCHEJ
ZACVIČ SI – TŘEBA DESET DŘEPŮ
ČEKEJ, AŽ VZTEK PŘEJDE
ODEJDI NA MÍSTO, KDE JSI SÁM

Přepsat na velký arch papíru:
Co mi může pomoci zvládnout hněv...

KŘIČÍM

HÁZÍM VĚCMI

BOUCHÁM DO VĚCÍ

JSEM SPROSTÝ

NADÁVÁM

KOPU DO VĚCÍ

NEPOSLOUCHÁM, CO MI KDO ŘÍKÁ

S NIKÝM NEMLUVÍM

UTEČU VEN

PÍŠU NA FB, TIKTOK

PLÁČU

POMLOUVÁM