

Spis treści

1. NAUCZMY SIĘ ŻYĆ ZE ZŁOŚCIĄ I AGRESJĄ	5
Wprowadzenie do tematu	5
2. ĆWICZENIA I ZABAWY INTERAKCYJNE JAKO PEDAGOGICZNY ŚRODEK POMOCNICZY	8
Wskazówki metodyczno-dydaktyczne	11
3. ĆWICZENIA I ZABAWY DOTYCZĄCE SYTUACJI Z ŻYCIA CODZIENNEGO	13
3.1. Dostrzeganie agresywnych uczuć i ich wyrażanie	13
1. Kiedy jestem wściekły	14
2. Czy widziałeś wściekłego Tomka?	14
3. Mowa ciała	15
4. Malowanie uczuć	15
5. Symbole agresji	16
6. Dzielenie się złością	16
7. Agresja na obrazku	17
8. Z mieszanymi uczuciami	17
9. Zebrana wściekłość	18
10. Alfabet przezwisk	18
11. Bezsensowna złość	20
12. Łańcuch wściekłości	20
13. Reakcja łańcuchowa złości	20
14. Wściekłe powiedzonka	21
15. Bać się a straszyć kogoś	21
16. Wrzeszczący telefon	22
17. Dziko wściekły	22
18. Podróż do krainy wściekłości	23
19. Denerwuje mnie u ciebie...	24
3.2. Rozpoznawanie przyczyn wściekłości i agresji	25
20. Outsajder	25
21. Co ci zrobili?	26

22. Złe spojrzenie	26
23. Zróbcie miejsce, nadchodzi!	27
24. Wszyscy słuchają mojej komendy	28
25. Kto tutaj rządzi?	28
26. Dziura w murze	29
27. Atak na zamek	29
28. Słowo-klucz	29
29. Grupa a uprzedzenia	30
30. To miejsce należy do mnie	31
31. Wściekły jak dzikie zwierzę	31
32. Wymówki	32
33. Wściekle pary	33
34. Obrazek mojej złości	33
35. To mnie złości	34
36. Wściekle skojarzenia	34
37. To mnie najbardziej denerwuje	35
38. Złości mnie... ..	36
39. Worek wściekłości	37
40. Wściekle początki zdania	37
41. Pękać ze złości	38
3.3. Uczymy się lepiej rozumieć siebie samych i innych ludzi	39
42. Drobne różnice	40
43. Ręka nie musi bić	40
44. Innymi oczami	41
45. Parada zwierząt	42
46. Znajomość ludzkich charakterów	43
47. Obraz z marzeń	43
48. Listy gończe	44
49. Przepowiednie	45
50. Odgadywanie życzeń	45
51. Pomyśl o którymś dziecku	46
52. Pokrewieństwo dusz	46
53. Zabawa w czterech kątach	47
54. Żeński — męski	48
55. Dla dziewczynek — dla chłopców — dla dzieci	48
56. Trojaczki	49
57. Z dzieci wyrastają dorośli	50
58. Stereotypy przemocy	50

3.4. Opanowanie i przewyżczanie złości i agresji	52
59. Start rakiety	52
60. Otrząsanie się ze złości	53
61. Gdybym był wściekły... ..	53
62. Przeklinanie zabronione	54
63. Kartki złości	55
64. Lalka złości	55
65. Obrazki przeciwko złości	56
66. Hasła przyjaźni	56
67. Nić cierpliwości	57
68. Czar przeciwko złości	57
69. Bez złości mamy więcej radości	58
70. Wypiszmy swoją złość	59
71. Obrona przed głupimi zaczepkami	60
72. Moja książka przeciwko agresji	61
73. Protokół złości i zdenerwowania	62
74. Pisanie wściekłych listów	63
75. Zawody w przezywaniu	64
76. Źle wybrany numer	64
77. Zabawa na zły nastrój	65
78. Tak czy nie	65
79. Wywieranie nacisku	66
80. Pojedynek na kciuki	67
81. Pojedynek na ramiona	67
82. Walka kogutów	67
83. Walka raków	68
84. Pojedynek na niby	68
85. Siła i bezsilność	69
86. Pojedynek na plecy	69
87. Nadepnąć na odcisk	70
88. Szermierka łyżkami	70
89. Murek z książek	70
90. Pojedynek jak w westernie	71
91. Pójdiesz teraz ze mną	71
92. Wypuszczanie powietrza	72
93. Balonowa bitwa	72
94. Plecy o plecy	72
95. Obrażanie publiczności	73
96. Papierowa wojna	74

97. Skarpeciarze	74
98. Trening przetrwania	75
99. Wspólnie przeciwko agresorom	75
100. Ogoniaste zwierzaki	76
101. Pal tortur	77
3.5. Budowanie poczucia własnej wartości i silnej osobowości	78
102. Jestem — potrafię — mam	79
103. Kim jestem?	79
104. Dziecko w studni	80
105. Taki sam i inny	81
106. Wyżej — więcej — dalej	81
107. Gorące krzesło	82
108. Jestem dumny	82
109. Moje dobre strony	83
110. Taki jestem	84
111. Dwie strony medalu	84
112. Zrzucanie balastu	84
113. Ciemne chmury — błękitne niebo	85
114. Dostrzeganie pozytywnych stron	86
115. Nowe imiona	87
116. Uliczka przyjaźni	87
3.6. Nawiązywanie nieagresywnych kontaktów	89
117. Wstać — siadać	89
118. Budowle z naszych ciał	90
119. Chroniący nas szalas	91
120. Mówiące dłonie	91
121. Współpraca	91
122. Tam, gdzie kończy się cała złość	92
123. Transport na plecach	92
124. Przysuńmy się do siebie nawzajem	93
125. Węzeł gordyjski	93
126. Głaskanie jeża	94
127. Wspólna złość — wspólny spokój	95
128. Grupowy obrazek	95
129. Okienka	96
130. Papierowe samoloty walczą ze złością	96
131. Jesteśmy wspólnotą	97

132.	Dobrze czuć się w grupie	98
133.	Wyczarujmy przyjaźń	98
134.	Potajemna przyjaźń	99
135.	Obdarowywanie prezentami	100
3.7.	Pokojowe rozwiązywanie konfliktów	101
136.	Kiedy dwóch się kłóci	102
137.	Rodem z Japonii	102
138.	Wysiadywanie złości	103
139.	O dziecku, które pokonało złość	103
140.	Pobawmy się w złość	104
141.	Załadogzenie kłótni	105
142.	Zmiana perspektywy	105
143.	Trzy życzenia	106
144.	Rozbitkowie	106
145.	Za i przeciw	107
146.	Nierozwiązane konflikty	108
147.	Minione kłótnie	109
148.	Rada starszych	109
149.	Protokół z konfliktu	110
150.	Prawne wsparcie	111
151.	Sporne kwestie	111
152.	Pokojowe propozycje	113