

## „JAKI JESTEM ?” - budowanie poczucia własnej wartości.



Dzisiaj kolejne pomysły na zabawy z książki „Gry i zabawy przeciwko agresji” R. Portman

### 1. „Innymi oczami”

Chcemy nauczyć dzieci , że nie można patrzeć na świat tylko ze swojej perspektywy. Warto czasami spojrzeć na sprawę z perspektywy innego człowieka.

Dziecko ma poruszać się po pomieszczeniu, oglądać i mówić co w nim widzi. Jeżeli dziecko nie potrafi mówić to opowiada mu o tym rodzic „zobacz tam jest lampa” itp.

Następnie powiedz, że ma:

- kucnąć,
- Położyć się na plecach
- Wejść na krzesło
- Zastonić jedno oko itp.

Potem spytaj, czy z tego położenia przedmioty wyglądają inaczej?

Dlaczego wyglądają inaczej?

Wytłumacz, że każdy ma prawo mieć własny punkt widzenia, własne spojrzenie na daną sprawę bo patrzy na nią z innej perspektywy.

To jest ok. Nie warto upierać się przy swoim stanowisku. Warto starać się dogadywać z innymi. Pomyśleć, dlaczego On może myśleć inaczej niż ja.

## 2. „Parada zwierząt”.

CHCEMY POZNAC SIEBIE I INNYCH ORAZ NAUCZYĆ SIĘ MÓWIĆ O INNYCH DOBRZE.

- Powiedz dzieciom ,że mają sobie wyobrazić jakim byłoby zwierzątkiem (które zwierzę pasuje do jego charakteru), sam także to uczynić (ale nikt nie mówi głośno).
- Następnie niech każdy wyobrazi sobie domownika jako jakieś zwierzę (też w myślach).
- Następnie niech każdy z domowników pokaże jaki zwierzęciem jest (przy pomocy ruchu, gestów, dźwięków).
- Pozostali zgadują jakie to zwierze.
- Osoba pokazująca musi powiedzieć dlaczego właśnie takie zwierze wybrała dla siebie np. „bo jest szybkie jak ja” , „bo jest miłutkie jak ja” itp.
- Następnie każdy mówi jak On wyobraził sobie daną osobę, jako jakie zwierzątko ją widział oraz dlaczego . Zaznaczamy, że mówimy tylko pozytywne rzeczy o danej osobie .

## 3. „Jaki jestem?”

Poznaję siebie . Zauważam u siebie dobre i złe cechy. Nie oceniam.

Potrzebny duży arkusz papieru. Najlepiej bowiem obrysować na nim postać dziecka. Jeżeli nie mamy to narysować jego postać na małej kartce papieru.

Dziecko ma dorysować ( jednym kolorem) to co uważa najbardziej charakterystyczne u siebie np.

- ładne włosy bo je lubi
- miły uśmiech bo jest wesoły, radosny i miły dla innych,
- długi język bo jest skarżypytą
- duże uszy bo; umie słuchać, albo podsłuchuje itp.

Najpierw dziecko ocenia sam siebie.

Następnie ( innym kolorem) rodzic dorysowuje te elementy, które on uważa za charakterystyczne dla dziecka. Stara się poszukać tylko tych pozytywnych. Jeżeli jednak potrafi w sposób wesoły pokazać przywary dziecka i go nie obrazić, także może to zrobić np. masz długi język bo nieraz mówisz brzydkie słowa, czy masz czarne ręce bo rzadko je myjesz itp. Powinien od razu jednak wytłumaczyć dlaczego to jego zdaniem nie jest to ok. i jak można to zmienić. Np. uważam ,że powinieneś częściej myc rączki ponieważ na brudnych jest bardzo dużo zarazków.