

Вправа "Повітряна кулька з гнівом"

Ця гра об'єктивує гнів і показує учаснику, як його можна виразити. Вона базується на аналогії, що гнів схожий на повітряну кульку. Перш ніж приступити до гри, поясніть учаснику такі моменти:



- повітряна кулька - це людина;
- повітря, яким ви надуваєте кульку - це слова і почуття, у тому числі й гнів.
- У цю гру можна грати з однією людиною або декількома.
- Вам знадобиться:
- багато повітряних кульок;
- простір для гри.

Як грати:

1. Дайте кожному учаснику

повітряну кульку і запропонуйте надути її повітрям (гнівом), але не зав'язувати.

2. Запитайте учасників: «Що буде, якщо ви помістите в кульку ще більше слів і почуття гніву?» Дочекайтеся відповіді учасників, що кулька лопне, перш ніж пояснювати аналогію.

3. Поясніть, що накопичувати емоції в собі небезпечно. Замість цього потрібно навчитися випускати гнів або висловлювати його безпечним способом.

4. Запропонуйте здобувачам освіти відпустити повітряні кульки і подивитися, як вони зі свистом літають по кімнаті, натикаючись на різні предмети на своєму шляху.

5. Потім знову надуйте повітряні кульки. Цього разу випускайте повітря повільно, злегка розтягуючи отвір.

Ця вправа показує здобувачам освіти різницю, коли людина стримує свій гнів, виливає його весь відразу або поступово випускає його, використовуючи слова, малювання тощо.