

Příloha č. 5 – Ukázka příprav na třídnické hodiny

(námět z publikace: Kolařík Marek. *Interakční psychologický výcvik pro praxi*. Praha: Grada, 2013)

(6) 19. 10. 2016

SDĚLOVÁNÍ POCITŮ

Cíle:

- uvědomování si pocitů
- vyjádření hněvu
- zbavení se pocitu nastudání

Aktivita:

Koláž hněvu

Oblast: Činnost je zaměřena na oblast komunikace citů

Cíl: Výtvarné znázornění hněvu pomáhá klientům zviditelnit negativní pocity, které mohou potlačovat.

Časová náročnost: cca 30 minut

Cílová skupina: Činnost je zacílena na seniory, ale může být realizována i s dětmi základních škol.

Pomůcky: časopisy, balicí papír, souprava výtvarných potřeb, lepidlo a nůžky

Instrukce k realizaci: Vzpomeňte si, kdy jste byli naposledy pořádně rozzlobeni. Jaké situace se to týkalo, jak vám u toho bylo, na koho jste se zlobili? Řešili jste tuto situaci, nebo jste svou zlost potlačili? V našem životě prostě existují dny a chvíle, kdy nemáme dobrou náladu, jsme popudliví, máme zlost. Pokuste se tyto pocity znázornit.

Popis aktivity: Klienti si pokusí vzpomenout na poslední situaci, kdy se rozzlobili, kdy je někdo rozzlobil nebo kdy měli jen špatnou náladu. Tyto pocity se pokusí výtvarně vyjádřit pomocí koláže z obrázků časopisu. Při tvoření by měli sledovat, jak hněv vzniká, roste, komu je určen, na koho je zaměřen.

Po ukončení práce prezentují své koláže a hovoří o svých pocitech hněvu. Můžeme pokládat otázky typu: „Kdo nebo co vám pomůže zbavit se hněvu?“ „Na koho nebo proč se nejčastěji zlobíte?“

Po ukončení práce je vhodné koláž demonstrativně zničit (spálit, roztrhat, apod.) na důkaz, že se takto můžeme zbavit hněvu.

Poznámky: Tato hra rozvíjí citovou složku osobnosti a zároveň pomáhá při sebekontrolě. Klient se zbavuje hněvu a lépe se ovládá. Právě při zlosti se lidé dopouštějí nepromyšleného jednání.

Místo obrázků z časopisů jsme použili pouze papíry a partelky k namalování a vyjádření pocitů a hněvu.

Shrnutí:

Někdy si svůj hněv uvědomili a zabodli do koše, jiní se s tím poprali po svém. Komunikaci a vyjadřování musíme procvičovat i nadále.