



Rozrywanie gazet

Gdy czujecie złość, możecie zgromadzić wszystkie niepotrzebne już Wam stare gazety, ulotki, kartki papieru i podrzeć je na kawałki 😊

Obrazowe wyrażanie złości

Narysujcie jak wygląda Wasza złość. Możecie też rozłożyć duży arkusz papieru na podłodze, włączyć ulubiony utwór i malować w rytm muzyki. Na pewno Wasz humor się poprawi.

Poducha przeciw agresji

Jeśli czujesz złość, której nie możesz opanować uderzaj w poduszkę, ten sposób na pewno pozwoli Ci się odstresować.

Piłka antystresowa(gniotek)

Kto jest rozdrażniony i zestresowany najchętniej uciekłby w siną dal. Aby temu zapobiec i odzyskać wewnętrzny spokój można wykorzystać piłkę antystresową, która zrobiona jest z miękkiej gumy i dlatego przy naciskaniu dłonią się ugina. Taką piłkę możesz zrobić sam z balona i mąki ziemniaczanej.

Poniżej link do filmu: jak zrobić gniotka

<https://www.youtube.com/watch?v=2Asv1QetBms>

Słoik spokoju

Do wykonania słoika będzie wam potrzebny:

- pusty słoik (lub inne puste naczynie podobnej wielkości)
- ciepła woda (gorąca woda z kranu lub lekko wystudzona z zagotowanego czajnika)
- brokatowe kleje (w wersji bardziej skomplikowanej klej plus brokat) w różnych kolorach.
- kilka kropel gliceryny

ewentualnie dla lepszego efektu:

- dodatkowe drobinki brokatu (wiórki, gwiazdki, opiłki itp)
- barwniki do jedzenia
- kropla mydła w płynie

Wykonanie:

Do słoika wlewamy ciepłą wodę, mniej więcej do 3/4 jego wysokości. Następnie wpuszczamy wybrane przez siebie kleje brokatowe (ewentualnie dodatkowe drobinki brokatu). Idealnie, gdyby udało się wybrać trzy kolory: jeden z nich będzie odpowiadał myślom, drugi emocjom, trzeci zaś impulsywnym zachowaniem. Energicznie mieszamy roztworem, tak, aby brokatowy klej się rozpuścił. Dodajemy kilka kropel gliceryny (plus ewentualnie jedną kroplę mydła w płynie). Jeśli chcemy, możemy zabarwić substancję barwnikiem do jedzenia. Gdy potrząsniecie słoikiem drobinki nerwowo będą się przemieszczać i mieszać. Po chwili uspokoją się i zaczną opadać na dno. Drobinki to Wasza złość, która również minie po chwili jeśli nauczycie się nad nią panować

