

*”-Hmmm, veverițo, vreau eu să stau pe butucul acesta!
- Dar eu m-am așezat prima!
- Și ce dacă, vreau să stau eu! și vulpea o împinge pe veveriță, care
cade și se lovește la cap*

Veverița plange.

-îi întreb pe copii dacă vulpea a făcut bine că a

împins-o pe veveriță:

”- Ce părere aveți, copii, este bine ce a făcut vulpea?

-Nuuuuu! răspund copiii.

- Dacă dorim să ne așezăm în locul celuiilalt, ce trebuie să facem?

- Să-l rugăm să ne lase.

”- Cum se simțea vulpea?

- Furioasă.

- Furia este o emoție. Data trecută noi am învățat despre emoții. Ce emoții cunoașteți?

- Bucurie, tristețe, furie, uimire, dezgust, frică.

- Dacă celălalt nu răspunde la rugămintea noastră, nu trebuie să-l lovim.”

- Deci furia este o emoție.”

”- Copii, astăzi vom învăța cum să controlăm furia astfel încât să nu facem rău celuiilalt. Vom învăța cum trebuie să ne comportăm când cineva ne supără. Vom asculta o scurtă povestioară, ne vom juca cu jetoane, iar copiii cei mai cuminiți și cei mai atenți vor primi diplome.”

-le spun că am adus o broscuță țestoasă care va deveni SUPER BROSCUȚĂ și de la care vom învăța cum să reacționăm când ne înfuriem. Le prezint etapele tehnicii propuse de SUPER BROSCUȚĂ ajutându-mă de planșele ilustrate pentru fiecare moment.:

”- Ce se întâmplă cu broscuța țestoasă în această planșă?

- Cineva o calcă pe picior.

- Pe broscuța țestoasă o doare foarte tare și țipă: ”Au!”

- Ce faceți voi când cineva vă lovește?

- Lovim, ne batem, țipăm.

- Ce credeți voi că face broscuța mai departe?

- Se ceartă cu cel care a calcat-o, vorbește urât, țipă, lovește.

- Nimic din ce mi-ați spus voi. Privim cu atenție următoarea planșă. Ce face broscuța? Țipă, se ceartă, se bate cu cel care a calcat-o?

- Nu.

- Broscuța se oprește și ... respiră, trage adânc aer în piept ca să se liniștească. Se retrage în carapacea ei și se gândește la tot ce s-a întâmplat. În această planșă o vedem pe broscuța bucuroasă că a reușit să găsească o soluție pentru furie și a devenit SUPER BROSCUȚĂ.

- voi fixa în ordine etapele pe tablă pentru a fi la vedere, iar apoi voi lucra cu toată clasa etapele:

” - Haideți să fim și noi furioși! Țipăm cu toții!

- A doua etapă: ne oprim.

- A treia etapă: respirăm adânc.

- A patra etapă: ne retragem în carapace ca broscuța.

- Și-n a cincea etapă zâmbim bucuroși ca SUPER BROSCUȚA.”

- voi numi pe rând doi copii cărora le voi cere să îmi spună care sunt etapele prin care trece broscuța. Îi voi ajuta dacă este nevoie.

- le propun să exersăm și noi această tehnică prin jocul de rol. Solicit patru dintre copiii pe care nu i-am implicat până în acest moment să vină pe rând în față și să reacționeze la provocări conform metodei învățate:

1. Chem în față doi copii. Unuia dintre ei îi dau o jucărie și îi spun să se depărteze câțva pași de noi, timp în care îi spun celuilalt să meargă și să-i smulgă jucăria din mână.

2. Chem alți doi copii și în timp ce unul se depărtează la cerere, celuilalt îi spun să meargă și să-l împingă ușor pe colegul său.

3. Chem un băiat și o fetiță în față și îi șoptesc la ureche să facă o grimasă în fața fetei.

- intervin cu întrebări ajutătoare dacă e nevoie