Да бих деци помогла да изразе своје емоције, биле оне добре или лоше, спровела сам две радионице на тему: Мој бес

Деца су најпре узвикивала своја имена најгласније што могу. Затим сам спровела игру асоцијације у круг. Допуните брзо: Бесан сам као (рис, пас итд). Кад сам бесан дође ми да ....

Затворите очи и сетите се како је то кад сте љути или бесни. Где у телу почиње да расте бес и како се шири, докле стиже?

Размена у круг: „Где у телу осећате бес, одакле почиње, како се шири, докле стиже?

Стратегија смиривања: размена у круг: „Кад сте бесни, како сами себе смирујете? Шта радите, о чему мислите?“

Спровођење игре „Чвортел“.

Сви се ухвате за руке и крену да се провлаче испод туђих руку, да се заплићу док се не учворе; кад више немају куд да се провуку, почињу да се расплићу.

Важно је да током целе игре не смеју да пусте руке које држе, да не прекину круг.

На другој радионици су налазили глас или слог који најбоље изражавају бес.

Цртали су свој бес, где га осећају у телу и означавали бојом.

Размена у круг: Показивање и објашавање цртежа.

Шта можемо да урадимо кад смо бесни а да не повредимо ни себе ни друге?

1. Жврљање - нацртати то што вас је изнервирало па ижврљати. Може тај папир да се згужва и да га одбаците што даље од себе.

2. Ударање по кревету или рукама по јастуку уз бесне узвике.

Ученици наводе још начине како се понашају у таквим ситуацијама.

Циљ активности да им се да могућност да изразе бес, и да развију стратегију за превазилажење, а не потискивање беса.