

# 5/ SOPKA

Děti se rozdělí do malých skupinek a každá z nich vytvoří kruh představující sopku. Jedno z dětí je jejím strážcem, popisuje a předvádí ostatním, co sopka dělá. Všichni účastníci hry pečlivě sledují, co strážce předvádí, a napodobují ho.

*Sopka se začíná otřásat...* (Děti dupou.)

*Láva se valí s klokotem ze svahu...* (Děti ukazují rukama, jak vysoko už láva vystoupila.)

Klokotání lávy děti napodobují pohyby paží. Mohou dupat nohama. Když sopka vybuchne a začne chrlit popel, děti mohou imaginární uhlíky odhazovat přes ramena za sebe.

Dále se dají hrát různé varianty této hry, které slouží jako ventil prudkých emocí nebo neklidu. Gong, do něž některé dítě nebo vedoucí hry udeří, oznamuje, že sopka se znovu uklidnila. Zavládne klid a pohoda. V případě potřeby se dá po zklidnění skupinky začít znovu.

Když je třeba děti více vést, může být strážcem sopky dospělý a její činnost řídit tím, že tluče do gongu silněji nebo slaběji, až ke konci gong zcela utichne.

## POMŮCKY

gong (buben)

## MALÉ ZAMYŠLENÍ

Občas nás ovládnou emoce stejně silně jako výbuch sopky. Pak si můžeme zahrát hru na sopku, buď společně, nebo každý sám. Každý člověk je zodpovědný za svou vlastní sopku a musí sebe i ostatní chránit. Každý emoční „sopečný výbuch“ má své důvody:

*Proč v mém, tvém nebo našem nitru zuří sopečná bouře?*

*Cítíš, jak se v tobě pocity začínají vařit jako v sopce?*

*Co potřebuje sopka, aby se jí brzy dařilo líp?*

*Co je pro tebe a pro ostatní správné?*

*Vzpomeneš si, co tobě, mně, nebo nám společně už někdy pomohlo?*



# 14/ KRÁL/KRÁLOVNA EMOCÍ



Děti vyjmenovávají emoce a sepisují je nebo kreslí na kartičky. Poté všechny kartičky vhodíme do velké nádoby. Každé dítě si pak naslepo vytáhne jednu z nich.

Dítě, které je první na řadě, si nasadí korunu a pantomimicky předvádí emoci ze své kartičky. Ostatní hádají, o jaký cit se jedná. Kdo to uhádne, dostane korunu a stává se novým králem / novou královnou emocií a předvádí emoci z další kartičky, kterou ostatní hádají. Koruna neustále putuje, dokud se nedostane na všechny.

### POMŮCKY

kartičky  
pastelky  
koruna  
nádoba

### MALÉ ZAMYŠLENÍ

Při hře nejde o pozitivní nebo negativní pocity. Všechny emoce jsou správné. Jsou naší nedílnou součástí. Být neustále milý a přátelský je příliš náročné. Smím být vším. Je to jako výběr jídel u švédského stolu: mohu ochutnávat všechno. Pokud mi něco zachutná, má to své důvody. Vybírám si, co mi vyhovuje. Je správné, když mohu být sám sebou, a nepotřebuji si vybíjet svou frustraci na ostatních. Pokud mě moje okolí akceptuje, jsem silnější, učím se lépe soustředit sám na sebe a dělat to, co je v danou chvíli správné – pro mě i pro ostatní.

# 25/ TRAKTORY

Při řešení každého konfliktu nám pomáhá představivost. Vedoucí hry řekne:

*Představte si, že jste dva traktory, které uvázly v bahně. Jste hrozně naštvaní a chcete se hádat.*

*Jak se z té šlamastiky můžete co nejrychleji dostat?*

*Co můžete udělat, abyste spolu znovu vycházeli?*

*Koho něco napadá?*

Tyto otázky jsou součástí metody zaměřené na řešení problému. Vychází z toho, že rozebírat problém do nejmenších detailů není vždycky prospěšné. Často bývá užitečnější:

- představovat si, jaké by to mělo být, aby to bylo zase v pořádku,
- myslet na to, co už někdy pomohlo (jako zdroj nápadů),
- ocenit silné stránky partnera v konfliktu
- a soustředit se na to, co funguje.

Tato změna uvažování přináší stabilitu a vyvolává osvěžující emoce, které dětem i skupině umožňují vyrovnat se se sebou samými a rozvíjet konstruktivní myšlenky.

# 45/ HVĚZDA POZORNOSTI

Každé dítě si vytvoří z papíru hvězdu se svým jménem. Tu zavěsí například na stěnu či na nástěnku tak, aby se dala snadno sundat. Když si přeje, aby se mu nějaký dospělý nebo dítě věnovalo, hvězdu ze stěny sejme a položí ji před vybranou osobu. Může jí říct, co by chtělo společně dělat, například hrát si, popovídat si nebo cokoli jiného.

Dospělý nebo vybrané dítě mohou zvážit, kdy (pokud možno co nejdříve) jeho přání splní.

## POMŮCKY

papír  
nůžky  
pastelky

## MALÉ ZAMYŠLENÍ

Cílem je, aby děti pochopily, že si pozornost nemusí získávat destruktivním způsobem. Naučí se hájit své potřeby, vyjádřit svou touhu po kontaktu a také vyčkávat na vhodný okamžik pro splnění svých přání.