

Anne Crahay

# Moja złość



SŁOWNO-RUCHOWE ĆWICZENIA RELAKSACYJNE  
Z TWOIM DZIECKIEM

**ZAKAMARKI**

# Mój lew

Żeby przyjąć i uznać złość  
oraz mieć dostęp do słów, które ją wyrażą.

Ćwiczenie dwuetapowe.

## Pozycja:

**Stojąca. Oczy otwarte, potem zamknięte.**

Dziecko wyobraża sobie, że ma w swoim wnętrzu ryczącego lwa, który wystawia pazury i krąży w miejscu. Dziecko robi przed sobą wymachy, krzyżując prawe ramię z lewą nogą, a potem lewe ramię z prawą nogą. Może zaryczeć, by przejść przez tę potężną emocję i dotrzeć do słów. Być może poczuje mrowienie w rękach lub w brzuchu.

Potem dziecko przykłada wskazujący i środkowy palec każdej ręki do czoła nad brwiami, mniej więcej w jego połowie. Na minutę zamyka oczy i oddycha brzuchem.

Następuje odprężenie.

Pod palcami dziecko może odczuć pulsowanie.



## Czemu to służy?

Wybuchy złości potęgowane są przez kumulację zmęczenia, frustracji i niewyrażonych uczuć. Ruchy krzyżowe aktywują obszar motoryczny kory nowej, pomagając uspokoić układ limbiczny, obciążony przez nagromadzone emocje. Dotykanie czoła nad brwiami (tzw. punktów pozytywnych) stymuluje płaty czołowe, odpowiedzialne za mowę i ekspresję słowną.





W moim wnętrzu mieszka lew. Mój lew.  
To król zwierząt. Jest bardzo silny,  
a jednocześnie miękki jak aksamit.

Czasem jednak, kiedy wpadam  
w złość, trochę się go boję.  
Bo co, jeśli pożre wszystkich dookoła?

