

XIV. FURIE

96. Amprente

Obiectiv: însușirea noțiunilor legate de comportament „agresiv”, „asertiv” și „pasiv” prin conștientizarea impactului pe care îl are fiecare asupra propriei persoane și asupra celorlalți

Metodă terapeutică: pictura

Materiale: un pahar cu apă, un vas mai mare cu apă, un burete, acuarele în tub, o pensulă groasă, o bucată de faianță, trei bucăți de pânză albă (de dimensiuni 50/50 cm)



Etape:

- Identificarea gândurilor și comportamentelor pe care le manifestă copilul atunci când simte furie;
- Stabilirea repercusiunilor comportamentului agresiv manifestat în urma eliberării necontrolate a furiei;
- Prezentarea celor trei tipuri de comportament (agresiv, asertiv, pasiv) cu ajutorul materialelor puse la dispoziție, și anume:
 1. din acuarelele prezente se va alege o culoare (de exemplu roșu¹) care să simbolizeze furia;
 2. se va așeza (pe bucata de faianță) o cantitate destul de mare din culoarea roșie;
 3. se va înmuia pensula în apă, apoi se va îmbiba în acuarelele de pe faianță;
 4. copilul își va acoperi toată palma cu culoarea roșie;
 5. copilul va așeza palma, pictată cu roșu, pe suprafața albă a unei bucăți de pânză;
 6. se va face asocierea între amprenta roșie, rămasă pe bucata de pânză, și rănila pe care le producem noi (celor din jur) atunci când suntem agresivi:

„Chiar dacă noi ne eliberăm de furie (în același mod în care palma s-a curățat de culoarea roșie prin amprenta ei lăsată pe pânza albă) și începem să ne simțim mai bine, nu înseamnă că și ceilalți se simt la fel, ba aceștia sunt chiar răniți de furia noastră. *Acest lucru înseamnă să ne comportăm agresiv.*”;

7. se va recolora palma cu acuarele, simbolizând din nou furia care ne acaparează în diferite situații tensionate;
8. se va utiliza buretele și vasul cu apă pentru a șterge culoarea roșie de pe palmă;
9. se va face asocierea între cum anume buretele spală culoarea de pe palmă, și ceea ce putem face noi pentru a elibera furia fără a-i răni pe cei din jur;

[În momentul în care copilul șterge cu buretele culoarea roșie de pe mână, consilierul va da exemple de strategii asertive prin care se poate rezolva un conflict sau se poate elibera furia. În acest fel se va accentua existența forțelor proprii de a elibera furia fără a-i răni pe ceilalți, la fel cum și buretele poate să șteargă ușor culoarea roșie de pe palmă.]

¹ Am ales culoarea roșie, a acuarelelor, doar pentru exemplificare. Se va folosi culoarea aleasă de către copil, care să reprezinte furia.

10. după ce palma a rămas curată, se va pune amprentă pe cea de-a doua bucată de pânză albă:

„Vedem că de această dată nu am mai lăsat nicio amprentă roșie pe pânza albă, acest lucru înseamnă că... dacă noi reușim să găsim modalitățile optime de a reduce furia, atunci ceilalți nu vor fi răniți. Cum buretele a reușit să spele ușor culoarea de pe palmă, la fel și noi ne descărcăm de tensiune, dar fără a-i răni pe ceilalți din jur. *Acest lucru înseamnă să ne comportăm asertiv.*”

11. copilul va fi rugat să picteze din nou palma cu culoarea roșie;

12. de această dată nici nu se va mai pune amprentă pe cea de-a treia pânză, dar nici nu se va utiliza buretele pentru a îndepărta culoarea:

„Acum, palma nu dorește să lase amprentă pe pânza albă, de fapt nu dorește să aibă nici un contact cu ea. Așa sunt și unii copii... simt furie, dar nu doresc să o exteriorizeze. *Acesta este comportamentul pasiv*, în care nu spunem celor din jur ceea ce gândim și ceea ce simțim. Gândește-te! Cum te simți acum când culoarea se uscă pe palmă? (...) Palma devine aspră și inestetică, iar pielea nu mai este atât de flexibilă. Așa este și în situația în care nu eliberăm furia, ne simțim sufletelele din ce în ce mai încărcate, nu ne simțim confortabil în pielea noastră etc.. De aceea trebuie să găsim cum anume putem să ne exteriorizăm gândurile și emoțiile, dar fără a-i răni pe cei din jur.”

- Exemplificarea unor situații în care copilul s-a comportat asertiv (reușind astfel să rezolve un conflict fără a-i răni pe cei din jur);
- Discuții finale cu privire la modul în care copilul s-a simțit pe parcursul activității și ce anume a învățat.

Se mai poate utiliza și în...:

*dezvoltarea emoțională (după ce s-au realizat amprente pe bucățile de pânză, copilul va fi rugat să deseneze cu o nuanță mai închisă, expresiile faciale corespunzătoare stărilor emoționale pe care ar putea să le simtă ceilalți atunci când suntem: agresivi, asertivi, pasivi)

**relaționare