



УМЕНИЯ ЗА РАБОТА С ГНЕВА И АГРЕСИВНОТО ПОВЕДЕНИЕ

Изготвил: Мария Калинова
Педагогически съветник

СЪДЪРЖАНИЕ

Гневът като емоция

Интензитет на гнева. Причини за гнева

Видове агресия

- Характерни особености на агресивното дете
- Кога се проявява агресия
- Какво е управление на гнева
- Алтернативи за справяне

ГНЕВЪТ КАТО ЕМОЦИЯ

Какво е гняв?

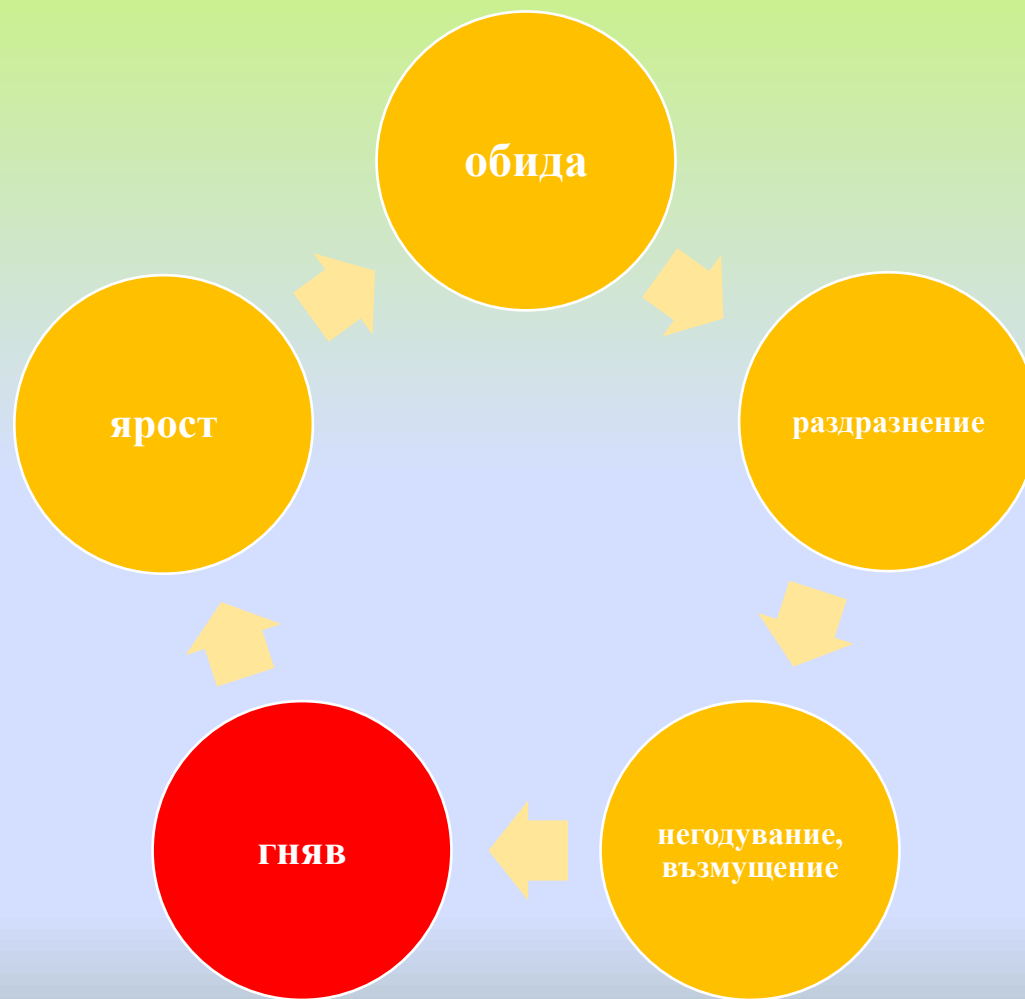
Какво се крие зад
гнева?

Каква е разликата
между гняв,
агресия и
агресивност?

Агресията е
способ за
изразяване на
гнева и протеста
чрез поведението.

Гневът е вторично чувство. В неговата основа стоят болката, унижението, обидата, страха, които възникват в резултат на неудовлетворени базисни потребности, фундаментални човешки потребности от любов, свързване и признание.

Интензитет на гнева





Причини за гнева

Физически и психически ограничения

Невъзможност за постигане на желани цели

Болка

Неприятни събития

Възприятие за несправедливост

Унижение, незначитане, обезценяване

Прекомерно високи и непосилни изисквания

Прикрита безпомощност

Провокация



Видове агресия

Вербална агресия – заплахи, викове, ругатни и т.н

Физическа агресия – физически действия срещу някого

Косвена агресия, която може да бъде: насочена (сплетни, злобни шеги, подмятания); ненасочена (викане в тълпата, тропане, псувни)

Раздразнителност (избухване, грубост)

Негативизъм (опозиционен маниер на поведение)

Според насочеността: агресия към другите, автоагресия



Видове агресия

*„Не можеш да дойдеш на моя рожден ден!“
„Вече не си ми приятелка!“*

*„Бесен съм, защото той ме дръпна!“
„Той е ядосан, защото някой му счупи молива!“
„Мразя я, защото тя има по-хубав несесер от моя!“*

8-11 годишните:

- Имат повече средства да се справят с гнева;
- Могат да говорят по-ясно за възникналата ситуация;
- съобразяват се с правилата в дадена общност;
- могат да обяснят чувствата си.

12-16 годишни:

- *„Аз съм голям! Не ме учи!“*
- Стремелк към самостоятелност;
- Пасивна агресивност.

Агресивното дете – характерни особености

- ✓ Възприемат голям кръг от ситуации като опасни, застрашаващи ги и враждебни по отношение на тях.
- ✓ Свърхчувствителни са към негативно отношение към себе си.
- ✓ Имат базова нагласа, че другите ги възприемат негативно.
- ✓ Не оценяват собствената си агресия като агресивно поведение.
- ✓ Винаги обвиняват обкръжението за собственото си деструктивно поведение.
- ✓ При умишлена агресия (нападение, унищожаване на имущество и др.) нямат чувство за вина или тя се проявява много слабо.
- ✓ Не поемат отговорност за своите постъпки.
- ✓ Имат ограничен набор от реакции при проблемни ситуации.
- ✓ В отношенията си проявяват ниско ниво на емпатия.
- ✓ Слаб емоционален контрол.

Агресивното дете – характерни особености

- ✓ Слабо оценяват своите емоции, освен гнева си.
- ✓ Страхуват се от непредсказуемостта на поведението на родителите си.
- ✓ Имат неврологични недостатъци: неустойчиво внимание, разсеяност, нетрайно запомняне.
- ✓ Не умеят да прогнозират последиците от своите действия (емоционално блокират при проблемни ситуации).
- ✓ Имат положително отношение към агресията, тъй като чрез нея получават чувство за собствена значимост и сила (власт).
- ✓ Има още три важни особености, които са характерни за агресивните деца:
- ✓ Имат високо ниво на личностна тревожност (базова)
- ✓ Имат неадекватна самооценка, често ниска.
- ✓ Чувстват се отхвърлени.

Как се проявява агресията

Сред причините за повишената агресия най-често се открояват гневът, чувствата за вина, срам, заплаха, страх, тревожност и състоянието на фрустрация. Всички те са в периметъра на емоционалното и социалното поведение и възпитание на учениците.

Обикновено учениците се бият извън училище или в междучасията, когато не са под наблюдението на учителите, но понякога конфликта може да „избухне“ внезапно в час.



Как да разбираме гнева на учениците

- ✓ Учениците обикновено не споделят своите емоции и чувства;
- ✓ Детето може да бъде обременено с чувствата на болка и вина, но ние никога не ги научаваме от разговорите си с него.;
- ✓ Чувствата на детето обикновено се проявяват в поведението. Когато едно дете е тъжно то може да задържи тъгата в себе си и да не каже на никого;
- ✓ Когато децата показват признаци на гняв, избухват в припадък или ярост, това трябва да бъде знак, че има проблем.
- ✓ Децата не винаги са словесни за емоциите си, но често действията им говорят по-силно от думите.



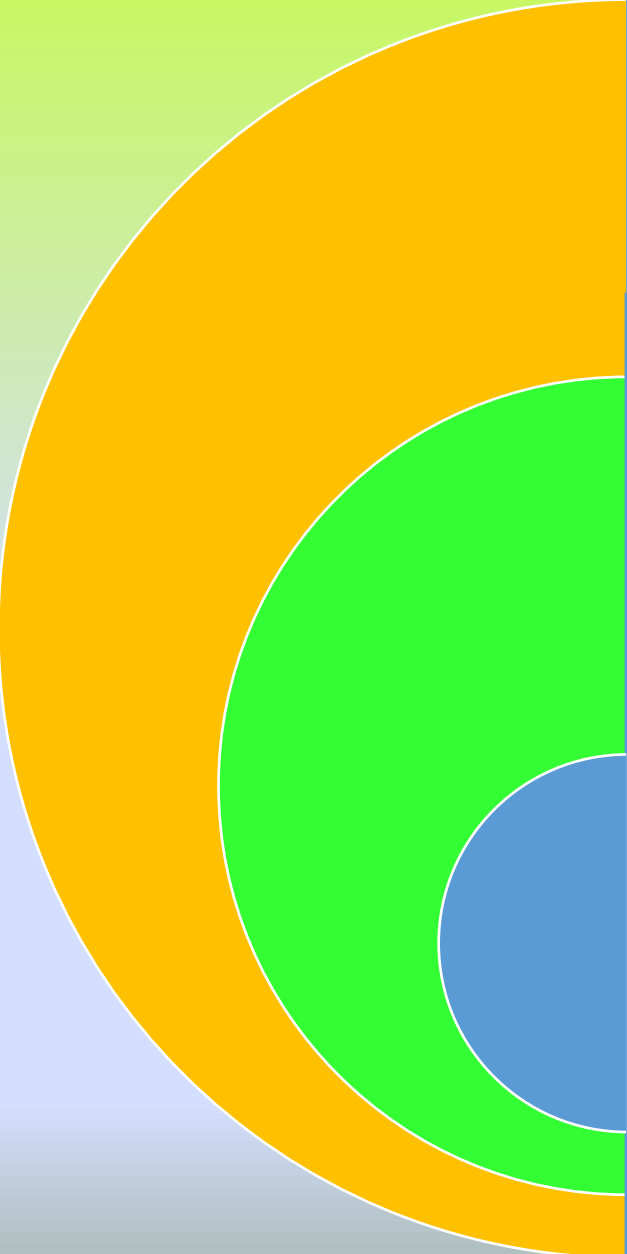
Алтернативи за справяне

Работа с гнева

Обучение на децата в навици за разпознаване и контрол на гнева, умение да владеят себе си в ситуации, провокиращи избухването на смях.

Формиране на система от ценности, способности за емпатия, доверие, съпреживяване и др.





Ако причина за агресивното поведение на някои от вашите ученици е гневът, добре ще е да научите децата да осъзнаят своето състояние и необходимостта да насочат насилието си в „безвредна“ посока.

Например: да се намокрят със студена вода; да скачат; да се упражняват; да релаксират на музика; да късат/мачкат хартия; накарайте ученика да отнесе лист хартия на учителя в съседната класна стая (проблем с поведението и дисциплината); да застанат пред огледалото и изразят настроението си с гримаси, накрая да се усмихнат.

Възможен метод е и игра с дишането. Става дума за краткотрайна промяна в ритъма на дишане, което сравнително бързо ще отклони агресивността. При по-малките деца е подходящо да се измисли привличаща вниманието кратка случка, а на по-големите може да се обясни въздействието на това дишане. Внимание! Не правете това повече от 1-2 минути!!! Свиваме устните така, както при произнасянето на буквата „У“ и през този отвор за момент БАВНО дишаме. Ако ни заболят мускулите около устните, можем да си починем.

Какво още...

Топчета за гняв



Скуиши



Огледало за самонаблюдение



Мече за гушкане /плюшени/



Любов



Вербална агресия (склонни да обиждат, псуват, употреба на цинични изрази)

Не реагирайте лично на това, което този ученик казва, още повече вашата реакция може да определи реакциите на класа;

Конфронтирайте се с него в индивидуални разговори, не решавайте публично възникнали ситуации, това е като награда за този тип ученици, защото им дава шанса да покажат власт и самостоятелност така, че всички да ги видят;

Винаги бъдете сигурни, че ученикът разбира за какво говорите. За да го направите му задавайте въпроси. Можете да сте му от полза когато му обясните - защо трябва да промени езикът си, какво означава да нараняваш хората и как се случва, кои думички и определения трябва да изключи от речника си и т.н;

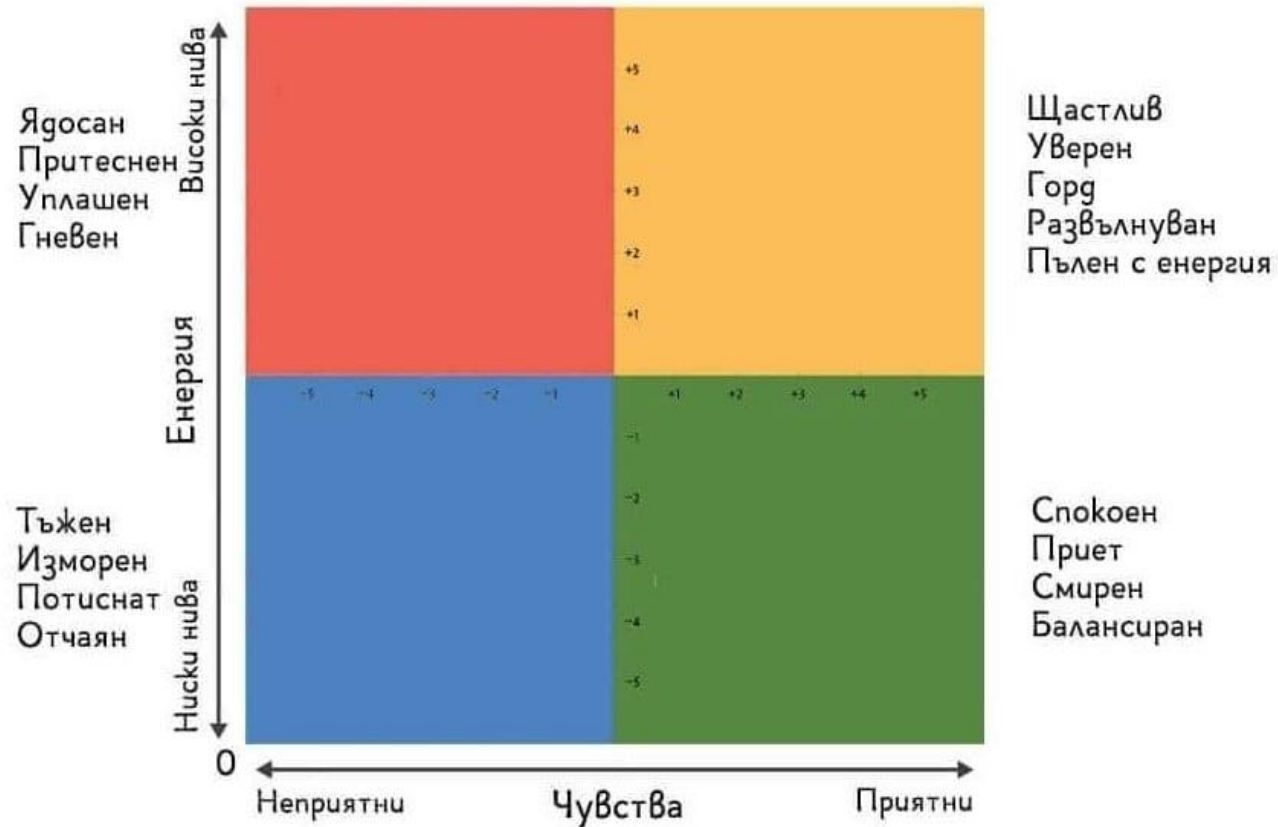
След като ученикът признае/ съумее да види поведението си можете да му предложите да измислите заедно малки „знаци”, които да ползвате в класната стая, и с които да му сигнализирате, когато се връща към стария си модел на поведение.

Поощрявайте го и му давайте положителна обратна връзка, нека той да знае, че промяната у него означава промяна на отношението към него.

ЕМОЦИОМЕТЪР - ПОСТЕР НА ЕМОЦИИТЕ В КЛАСНАТА СТАЯ

ЕМОЦИОМЕТЪР

Как се чувстваш днес?



*„Не може да накарате
едно дете да се държи
добре, когато го карате
да се чувства зле. То се
държи добре, когато се
чувства добре.“*

Онлайн цитат



**БЛАГОДАРЯ
ЗА ВНИМАНИЕТО!**



ИЗТОЧНИЦИ:

Доц. д-р
Йорданка
Факирска
*„Детската
агресивност
Педагогически
и социално-
психологически
аспекти“*,
София, 2016г.

Т. П. Смирнова
*„Психологическа
корекция на
агресивното
поведение при
децата“*

*„Трудните деца в
училище.
Комуникация,
взаимодействие,
отговорности“*
РААБЕ, 2011г.

<https://priobshti.se/article/priobshtavashtaklasnastaya/emociometur-poster-na-emociite-v-klasnata-staya>

Интернет
материали