

* Възрастните и ГНЕВА

Справяне с гнева.

Себеутвърждаване.

Асертивно поведение.





* ЦЕЛКИ:

- * колко пъти се разгневихте през изминалата седмица?
- * кое събитие предизвика вашия гняв?
- * какви елементи открихте в гневните реакции на физическо, поведенческо, емоционално, мисловно ниво?
- * каква беше степента на елементите от вашия гняв по скалата от 0 до 10?

* Упражнение

* Гняв-определение

Гневът е естествена човешка емоция, която възниква при комбинация на три фактора:

- * 1. Усещане за емоционална болка, т.е. чувстваме се наранени;
- * 2. Нарастване на общата психическа възбуда, която се изразява с нарастване на стреса до екстремна степен на емоционално, мисловно и телесно ниво;
- * 3. Мислите-спусъци, които оключват гнева като емоция , която завладява поведението с желание да се постигне облекчение.

Усещания които подсказват, че ще изпитаме гняв:

- * **Физически знаци**-сърцебиене, изпотяване, стягане на мускулите, учестено дишане.
- * **Поведенчески знаци**-чупене на пръстите, поклащане, блъскане на вратата, повишаване на тона.
- * **Емоционални знаци**-уплашени, унижени, виновни, несигурни, с чувство на ревност. Всички тези чувства стоят в основата на гнева и го провокират.
- * **Мисловни знаци**-мисли спусъци, които подхранват гнева.

* Причини за гняв:

- фрустрация/пречка или затруднение до невъзможност да бъдат постигнати целите/;
- болка;
- обида;
- наранена гордост;
- нереализирани очаквания;
- повтарящи се враждебни фантазии.

Гневът показва, че ние не харесваме обстоятелствата. Той в известна степен е свързан с усещане за безсилие. Той възниква, когато се сблъскваме със собствените си дефицити и ограничения.

Подбудата или мотивацията (като осъзната форма на подбудата) за агресивно поведение е в индивида - неговото преживяване на недоволство (яд, гняв), съчетано с чувството за заплаха или оцетеност и желанието за мъст.

- * Пътни задръствания;
- * Натоварен пътен трафик;
- * Налага се да чакате дълго, за да ви приемат по важен въпрос;
- * Шега от приятел, която докосва чувствителна област;
- * Познат, който не връща взетите от вас пари назаем;
- * Съученици, които са твърде шумни;
- * Препълнени автобуси;
- * Оставен боклук на личното пространство от друг, повредена или взета лична вещ;
- * Несправедливи обвинения;
- * Възприятие за загуба на контрол;
- * Усещане за натиск, стрес, заплаха;
- * Липса на внимание;
- * Усещане за липса на респект;
- * Неосъществени очаквания;
- * Усещане за пренебрежение и изолация;
- * Фалшиво извинение;
- * Възприятие за това, че не си надежден;
- * Физическо нараняване или болка - напр. мигрена;
- * Различни видове загуби - загуба на близък, раздяла със значима личност, загуба на работно място и т.н.;
- * Недостиг на пари;
- * Липса на обич и грижа;
- * Невъзможност за постигане на лични цели;
- * Насилие /физическо, емоционално, сексуално/ - в миналото или в настоящето;
- * Наличие на ситуация на конфронтация;
- * Провалене на планове;
- * Подценяване от страна на околните;
- * Смущение от другите;
- * Ситуации на провокации;
- * Възприятие за наличие на несправедливост;
- * Иронични забележки.

* Най-чести ситуации предизвикващи гняв

* Индивиди с висока самооценка и самочувствие, както и добър самоконтрол понасят по-леко стреса, критиката и болката. Самочувствието и Аз-контрола произлизат първоначално от възпитанието и родителските грижи. Но не всеки има добра семейна среда. Някои хора дори губят тези способности в зряла възраст в своите социални и професионални взаимоотношения. Ето защо в по-късен етап на човешкия живот самочувствието, себеувереността и Аз-контрола , трябва да се развиват предимно, чрез целенасочените действия и избори на всеки човек.

Гневът е една от четирите важни чувства в живота на всеки човек:

- * Гневът-осигурява личната ни свобода и граници;
- * Страхът –осигурява нашата безопасност;
- * Тъгата –осигурява връзките ни с хотара и света;
- * Радостта е онова, което изпитваме при наличие на осигурените от горните три предпоставки-свобода, сигурност и контакти.

* Емоционална
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ

**НИСКА
емоционална
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

агресивен
изискващ
егоист
налага се
конфронтира



лесно се разсейва
повърхностен
егоист
не слуша
импулсивен



неподатлив на промяна
пасивен
неотзивчив
бавен
инат



критичен
капризен
придирчив
трудно му се угажда
перфекционист



**ВИСОКА
емоционална
ИНТЕЛИГЕНТНОСТ**

асертивен
амбициозен
мотивиран
със силна воля
решителен

сърдечен
ентузиизиран
общителен
чаровен
убедителен

търпелив
стабилен
предвидим
постоянен
добър слушател

задълбочен
внимателен
безупречен
систематичен
подреден

Top 10 skills

in 2020

1. Complex Problem Solving
2. Critical Thinking
3. Creativity
4. People Management
5. Coordinating with Others
6. Emotional Intelligence
7. Judgment and Decision Making
8. Service Orientation
9. Negotiation
10. Cognitive Flexibility

in 2015

1. Complex Problem Solving
2. Coordinating with Others
3. People Management
4. Critical Thinking
5. Negotiation
6. Quality Control
7. Service Orientation
8. Judgment and Decision Making
9. Active Listening
10. Creativity



Source: Future of Jobs Report, World Economic Forum

* В следващите 5 години технологичният напредък ще промени из основи начина, по който работим и живеем. „Овладеяване на четвъртата индустриална революция“, предизвикана от бързите иновации в редица области, е главната тема, която дискутираха участниците в Световния икономически форум, който започна на 20 януари 2016, в швейцарския град Давос.

* 1. Агресивно поведение



* **Видове поведение
и какво е
характерно за тях:**

„В малки дози агресивността е стимулатор, в големи – тя е отрова“ Артур Кьостлер

* Понятието агресия има латински корен означава доближавам, докосвам. Тя е форма на поведение на всяко живо същество, израз на инстинкта за самосъхранение. В този смисъл тя е нещо полезно . Агресия е способността човек да отстоява себе си , да прилага конструктивна сила за оцеляване. Биологично заложената в човешката природа агресивна готовност възпитава от момента на раждане и приема една или друга форма. **Агресията** е поведение, целящо съхраняване на индивида във физически психологичен (като постижение в дейност) и/или социален (като форма на контакт и израз възпитателен модел) смисъл.

* **Агресия-определение**

* **Състои се от три фази на емоционално и поведенческо развитие при социалното функциониране на индивида:**

- **фаза на ескалация** – отричане и омаловажаване на инцидентите, нарастване на враждебния вътрешен монолог, заплашващ език на тялото, по-често повтарящ се и интензивен гняв;

- **фаза на избухване** – насилие, вербална агресия, неконтролируемо разтоварване на напрежението, значителна деструктивност в поведението;

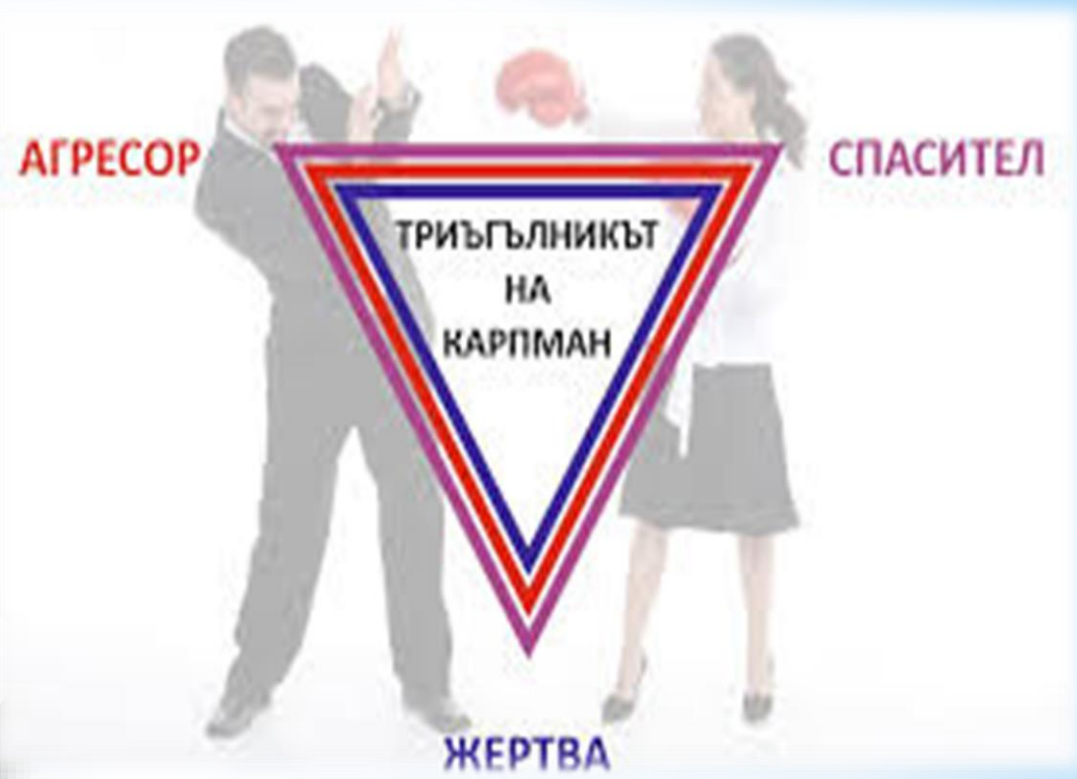
- **постексплозивна фаза** – раздяла, социални загуби, загуба на семейството или на значимите други, преживяване на враждебност, вина, срам и др.

* 1. Агресивно поведение

Съзнателни процедури , които методично разреждат напрежението, преди да е довело до експлозия, като:

- напускане на ситуацията;
- отклоняване на вниманието;
- упражнения за дишане за балансиране на дишането и оттам на емоциите;
- прогресивна мускулна стимулация за възстановяване на телесния баланс и оттам на емоции и мисли;
- Асертивно поведение- с което защитаваш своите интереси и права, без да нарушаваш на другите- себеотстояване

*** Как да се справяме
със собствения си
ГНЯВ?**



* 2. Пасивно поведение

* 3. Асертивно поведение

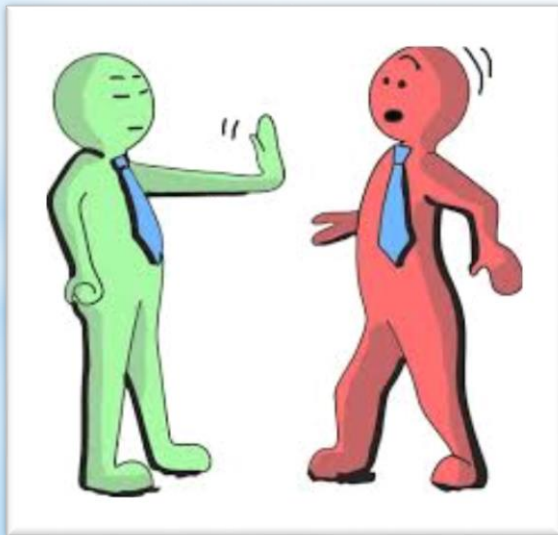


Таблица 12: Контрасти в Стила на Поведение

Фактор	Стил на Поведение			
	Пасивен	Агресивен	Пасивно-агресивен	Асертивен
Зачитане на правата	Предава собствените	Узурпира чуждите	Спотаено дебне да узурпира чуждите	Отстоява собствените
Метафора	Изтривалка	Валяк	Изтривалка с бодли	Стълб
Вербално поведение	Омекотява изказването Извинява се	Обвинява Укорява	Сарказъм Иронични забележки	Открито Директно
Невербално поведение	Извързва поглед Мек тон Отдръпване	Вторачва се, Силен глас, Нахлува в пространството ти	Хвърля погледи Включвания с висок тон Върти се	Гледа в очите Вариращ тон Балансирано отстояние
Отговор	Бяга	Бие се	Удря и бяга	Ангажираност

A Venn diagram with two overlapping circles. The left circle is pink and contains the text 'Your Needs' and 'Aggressive' at the bottom. The right circle is light green and contains the text 'Others' Needs' and 'Passive' at the bottom. The overlapping area in the center is shaded light brown and contains the word 'Assertive' written vertically.

Your
Needs

Aggressive

Assertive

Others'
Needs

Passive

* Себеотстояване

- * **Асертивно** е това поведение, с което защитаваш, отстояваш своите интереси и права, без да нарушаваш интересите и правата на другите.
- * **Асертивното поведение** има връзка със степента ,до която човек отстоява себе си и начина, по който го прави т.е. себеотстояване, без да нарани другия в общуването. То е доказателство за независимост, за добра самооценка, за самоуважение. Важно при асертивното поведение са мотивите за собствените ни реакции.
- * **Невербалните сигнали** за асертивност са: отворена поза на тялото, добър очен контакт, спокоен външен вид, спокоен, умерено силен и уверен тон.
- * **Вербалните сигнали** за асертивност са: открит израз на чувствата, отстояване на своето право, израз на уважение и **емпатия** (съпричастност) към другите, използване на Аз-послания, напр. "Аз се чувствам зле, когато ме нагрубяваш", инициативност в общуването, предлагане на алтернативи. Не се използва обръщението: „Ти си груб с мен, ти си лош човек.

* Аз-послания .

*

Много ефективен подход в човешката комуникация. В ежедневното общуване, когато изясняваме отношенията си с някого ние често започваме с думите: „ТИ си....“ или „Защо ТИ.....“. всички тези изрази, включващи обръщението ТИ в психологията се наричат „ТИ - послания“. Лошото при тях е, че те задължително носят елементи на критика и обвинение и често се възприемат като агресия и предизвикват съответна реакция. Обратно – т.нар. „АЗ - послание“ по-скоро разкрива какви чувства е предизвикало поведението на другия, без да го нападаме или да му вменяваме вина. Този подход дава възможност на другия да ви обясни поведението си, без да се конфронтира с вас.

Не сложно да се формулират „АЗ – послания“. Достатъчно е да знаем, че всяка житейска ситуация има три основни елемента – поведението на страните; чувствата, които те изпитват и последствията от това поведение. „АЗ – посланието“ трябва да описва всяко едно от тях. Това може да стане по следната схема:

Аз се почувствах.....(чувство),
когато ти(поведение)
защото.....(последствия)
и бих искал.....(потребност).

* Всъщност , ако в определен момент родителите не се ядосат, децата ще останат с впечатление, че те са безразлични към тях, а не че проявяват доброта. Но гневът трябва да се изразява по начин, който носи известно облекчение за родителя, известна информация за детето и никакви вредни ефекти за двете страни.

* **Родителският гняв и
ролята му във
възпитанието на
детето**

- * Социализирането е дългосрочен процес, в който индивидът изработва своите поведенчески модели, социални ценности и критерии, способности и мотиви, за да може да отговори на очакванията на обществото за успешна роля.
- * Усвояването на ценности не става автоматично. Децата възприемат най-добре от хора, които са авторитети за тях и към които имат положителни чувства.

* **Основна задача на
родителите
: социализацията**

В разпознаване на

ДЕТСКАТА АГРЕСИЯ

Стратегии за овладяване и преобразуване

СТРАТЕГИИ ЗА ОВЛАДЯВАНЕ И ПРЕОБРАЗУВАНЕ

- * Поради възрастовата особеност на детската двигателна активност в ранна училищна възраст, агресивният акт при децата винаги е изразен в областта на тялото. Те бутат, ритат, блъскат, хапят, запращат, трошат и рушат предмети. По изключение, главно при деца с по-висок интелект, в помощ на агресивните им импулси идва речта - заучени фрази от възрастните, вкл. псувни, обидни нарицателни, тиради, изразяващи агресивните им чувства.
- * Формите на проявление на агресията определят дали тя ще е „добра”, поносима, дори *градивна* или „лоша”, нежелана, *деструктивна*. Усвояването на градивното или деструктивното проявление на агресията е резултат от социално заучено поведение. Когато става въпрос за деца - то е резултат от възпитателните умения на възрастните.

- * *В еднаквата на пръв поглед проява на агресия от страна на дете/деца, стоят различни причини. Те формират не толкова ситуацията сама по себе си, колкото уникалността на преживяването на детето за дадената ситуация (т.е. неговия субективен „прочит“ под формата на преживяване).*
- * Именно последното се оказва по-значимо за избора на детското поведение.
- * Овладеяването или коригирането на агресивен акт е възможно само при правилния „прочит“ на причината и мотивацията за агресията.

Област ТЯЛО

Заплашено от падане дете, се хваща неочаквано и рязко за дрехата на друго дете - детето проявява своя инстинкт за самосъхранение.

Размахват срещу едно дете палка, ръка, ценен за него предмет. Детето отвърща с рязко отстраняване, грабване - това е нормална себезащитна реакция.

В посочените два случая става въпрос за неосъзната форма на агресия, целяща запазване на себе си, собственото. Колко стенично или деструктивно се прави това, зависи от възпитанието и усвоените поведенчески модели.

Област ДЕЙНОСТ

Отнета е възможността на детето да се представи - да отговори на зададен въпрос, да реши задача ... В резултат - то рязко дръпва чуждата ръка, нанася удар под чина.

Детето не е допуснато да играе на дадена игра с останалите (напр. футбол), а то се счита за успешен играч - реагира със саботиране играта на останалите.

Подобно поведение е в резултат на потребността на детето да бъде успешно, да има постижения, с които да се отличи от останалите

Област КОНТАКТИ

Детето има чувството, че не е забелязано

- тогава то ритта, блъска, сваля предмети на земята.

Детето се чувства неуважено или пренебрегнато - намръщено се отдалечава като руши вещи около себе си; нахлува агресивно в пространството на другите; обижда с думи или неприлични знаци.

В подобни случаи зад осъзнатата потребност за взаимодействие и контакт с останалите, стои несъзнавания опит в контакт с възрастните, при който чрез деструктивно поведение детето е получавало близост, обръщали са му внимание; т.е контактували са с него.

* **Област ЖИЗНЕНИ КОНЦЕПЦИИ**

* *За да заяви своя потребност: „Аз съм винаги прав!” - детето го прави чрез сърдене, придружено с агресивен акт.*

* *В съгласие с родителската настойчивост:*

„Като те бият - удряш и ти!”; „Няма да си оставяш магарето в калта!” - детето недооценява чуждата активност и налита на бой и саморазправа.

* Според натрупания психологичен опит в първия случай става въпрос за концепция, която детето е интериоризирало (станала е вътрешно присъща, ценна) и ползва без да я осъзнава.

* Във втория пример детето осъзнато ползва един съвет, напътствие от страна на възрастен, защото знае, че така не само ще постигне своето, но ще има и подкрепата на възрастния.

* Посочените примери от практиката подкрепят твърдението, че за да има адекватна и правомерно приета от детето родителска намеса, е наложително да се разпознае същинската причина за агресивния акт - външната - под формата на събитие и вътрешната (по-значимата) - под формата на уникалното за индивида преживяване на случилото се.

ВЪЗРАСТОВИТЕ КРИЗИ - КОРЕНИ НА АГРЕСИВНОСТТА

„Не ограничавай детето в твоите собствени познания, защото то е родено за друго време.“

Рабинска поговорка

Възрастови кризи и възпитателни модели

- * Изграждането на уменията на детето да владее и използва адекватно агресивния си импулс е резултат от взаимоотношенията „дете - родители“ от най-ранна възраст.
- * Адекватното възпитаване на инстинкта за самосъхранение е непосредствено свързано с изграждането на *способността за привързаност един към друг.*

Теория за привързаността - John Bowlby - 1958 г.

- Когато родителското емоционално присъствие и привързаност е по-слабо от необходимото, детето развива недостиг на чувства по отношение на себе си и на останалите, както и емоционални реакции на тревожност, гняв и агресия.
- Моделите на привързаност според М. Ainsworth: сигурност; избягване; амбивалентност, колебание; дезорганизация, дезориентираност

* Социалното научаване – Bandura И Eggers

Индивидите се научават на агресивно поведение преднамерено като наблюдават или преживяват поведението на родителите - процес на *моделиране или подражание*

Условия, закрепващи агресивно поведение, различни форми на възнаграждение за изпълнението на такива действия:

Незадоволителна емоционалност от страна на родителите

Авторитарно-наказващ стил на възпитание на родителите

Агресивната ярост, демонстрираща се в родителския модел на поведение

Обгрижващ стил на възпитание при нефрустрирани деца

- * **Майката** е тази, която учи как се дава и получава обич и топлина. С прегръдки, милувки, с топли думи и спокоен тон, тя е първия модел за подражание. Когато майката реагира на плача на бебето твърде прибързано или дълго отлага своя контакт с него, тя вече внася първия психологичен урок на детето за самоконтрол върху агресивния импулс. Емоционалното, а не само поведенческо реагиране на детските емоционални изблици, допълват шлифоването на детската агресия.
- * **Бащата** е този, който внася правилата, нормата за измеряване на агресията - колко да давам и да вземам; как да отстоявам желанията си, без да накърнявам чуждите потребности. Бащините способности да отстоява ситуация без да накърнява потребностите на другия (съпруга, дете, близък), детето възприема като модел за подражание.
- * **Психологическото отсъствие на такава майка и такъв баща е класическа постановка за създаване на незрели форми на справяне с агресивния импулс.**

* Първа възрастова криза - „криза на ината“

Силни страни на детето в навечерието на първата възрастова криза (3 год.):

- * координирани движения на тялото и крайниците;
- * добра фина моторика на ръцете;
- * засилено пасивно внимание;
- * повишен интерес към предмети от околната действителност.
- *

Като слаби страни на детето се очертават:

- * липса на усет за време и пространство;
- * импулсивност в поведението;
- * потребността да следва собствени интереси е по-силна от тази, да изпълнява чужди нареждания.

*Психологичната задача на първата възрастова криза е
самостоятелно опознаване на околния свят - „АЗ
САМ!”*

- * Биологичното развитие на детето е достигнало до ниво, което му позволява то да иска само да удовлетворява психологическите си потребности. То става активно, импулсивно, целеустремено без нужното осмисляне на собствените си реални възможности за справяне и на адекватността на предприетото поведение. В такъв момент родителят задължително внася социалните норми и изискванията на средата под формата на личен диктат върху поведението на детето. Възниква външен конфликт „възрастен - дете”, породен от сблъсъка между детската импулсивност и родителската зрялост.

Когато родителите не съумеят в удачната форма да помогнат на детето да постигне своето, се достига до инат, поради блокиране на детския порив и активност.

- * Инатът е вид регрес - връщане към стари, познати и позволени при други обстоятелства и в по-ранна детска възраст, форми на активност.
- * Сега, при неудовлетворените потребности на детето да получи само своето, то използва същите форми на двигателна възбуда. Те са израз на инстинкта му за психологическо самосъхранение: *ритане, блъскане, хапане, рушене на стени и вещи, плюене, търкаляне по земята*, но в същото време стават и кълнове на деструктивна агресия.
- * Детето се намира, съгласно теорията на J. Bowlby (1988) в депривация (липса на друг поведенчески модел).
- * Връщането към нормалното състояние преминава през т. нар. „регенерационна фаза” Ако родителят е успял да се намеси с подсказване на по-добрия начин за отстояване на собствените желания и намерения за справяне с неудоволствените изживявания, детето бързо достига до нормалното си състояние. Причина за това е, че чрез намесата на учителя/родителя то е получило за себе си психологически печеливш вариант за бъдещо поведение. Ако обаче учителят/родителят е внесъл само моралната оценка на поведението му или го е санкционирал по подобаващ, но несъпроводен с идея за по-добро поведение начин, детето/ученикът дълго време не може да се успокои; т.е. не може да възстанови нормалното си състояние и да се включи в нужните занимания.

- * **Вариантите на изход от кризата на „ината” са винаги израз на баланс или дисбаланс между *собствен егоизъм и съблюдаване на нормите/изискванията на възрастните*;**

Винаги, щом има неудовлетворение на собственото му желание, у детето се появява порив за действеност в една от следните форми:

- * **умение да постига своето в рамките на чуждите изисквания (хармонично поведение);**
- * **деструктивно поведение към лица (потушеният агресивен импулс сред възрастни се трансформира в агресивно поведение спрямо други деца);**
- * **агресия върху предмети - собствени или чужди (когато агресивният импулс не е позволен от възрастните, то той се трансформира в скрита агресия);**
- * **автоагресия (тя винаги е израз на напълно блокирани външни форми на детския агресивен импулс; понякога болестно проявена под формата на тикове и натрапливи действия).**

- * В рамките на първи клас, т.е. в условията на втората възрастова криза, детето попада в поредното предизвикателство на социалното си развитие - **да се справя само с общуването между връстници, без посредничеството на възрастните.** На изпитание е поставен социалният му инстинкт за **самосъхранение.**
- * Детето иска да се хареса на всички; да стане търсено и желано другарче; да се зачитат неговите желания; повече да отстоява себе си, отколкото да се съобразява с другите.
- * В този момент авторитетът на възрастните по отношение на създаване на контакти застава на второ място.
- * Напред изпъква **„МОЕТО ЖЕЛАНИЕ! МОЯТА ПОТРЕБНОСТ ЗА КОНТАКТ С ВРЪСТНИЦИТЕ!“**.

* Кризата на ПЪРВОКЛАСНИКА

В търсене на собствения път към връстниците, детето разработва (непреднамерено в повечето случаи - на базата на „случайно успешно попадение“) и утвърждава за себе си следните възможни варианти на взаимоотношение и взаимодействие с връстниците:

„Печеля внимание посредством“:

даване;

агресивно вземане;

неочаквано от другите, деструктивно поведение.

„Печеля сътрудничество“:

ставам лидер;

приемам да съм редови член.

„Печеля подпомагане“:

държа се като по-малък, за да бъде обгрижван и подпомаган.

В хода на кризата на първокласника, всеки ученик има готовността да използва усвоения от миналото и носещ му психологическа печалба, начин.

- * Стигне ли се до невъзможност старото поведение да е удовлетворяващо, то детето има способността гъвкаво да пробва различни варианти. Без намесата на възрастния „пробата” е под формата на агресия.
- * Шансът на възпитателите -родители, учители е във възможността активно да съпровождат психологическата борба на детето, да обличат в думи агресивните му чувства и да подават модели за изработване на по-удачно агресивно поведение.

Агресивното поведение - плод на усвоеното справяне с възрастовата криза

- * Изходът от първата възрастова криза е предпоставка за успешно или дефицитарно справяне с втората криза. Втората, сама по себе си, зарежда децата с нова доза агресивност, защото изисква създаване на умения за отстояване на собствена позиция. На практика това означава „разместване” на социалните пластове, избутване, пренареждане в нова йерархия на ценността на общуването.
- * При учениците от първи и втори клас се забелязват често агресивни актове, които са по-скоро волево неконтролируеми и без логика в ситуацията. Психолозите говорят за емоционално - волева неустойчивост (лесно възприемана от възрастните като болестна хиперактивност) или за спонтанна готовност да се противодейства.

- * В повечето случаи детското поведение е ответна реакция на конкретен дразнител. При липса на такъв - детето не е агресивно. Една малка част от учениците в първи и втори клас са вече с трайни черти на агресивно поведение. То е възникнало и се е стабилизириало, защото в рамките на първата възрастова криза са усвоени агресивни модели за отстояване на собствени желаниа и намерения и децата са останали в дефицит на модели за постигане на същото по градивен начин.
- * Когато в хода на втората възрастова криза няма помощ за разграждане на агресивния модел и най-вече няма възпитател, който да покрие дефицита, детската агресивност се затвърждава и превръща в характерова черта.

* За да се превърне агресивното в характерова черта, е нужно натрупване до тази възраст на агресивен психологичен опит в 4 области:

* Област „Аз“

* В непосредствен контакт с детето е упражнявана честа агресия, която по правило не е масивна, не е смазваща. Такова дете се научава с времето на агресията да отвърща с агресия

* - някои с поведенческа (ритане, блъскане, изблъскване, чупене, рушене); други - с вербална агресия (най-често обидни епитети, подронване на чуждата кауза).

* Област „Ти“

* Детето е ставало свидетел на чести конфликти между двама (напр. родителите, братята), в които онзи, който решава конфликта в своя полза, е ползвал агресивни актове (вербални и невербални). Така детето се научава, че ако искаш да спечелиш в конфликт, в двубой, трябва да си агресивен.

* Област „Ние”

* Групово поведение на агресивно решавани конфликти са преобладаващ вариант на раздаване на „правосъдие”, на отстояване на лична „норма” в някои социални групи. Когато едно дете наблюдава и от ранна възраст е въввлечено да участва в подобни свади, то възприема психологичен опит в две посоки: да търси помощници в справяне с една ситуация; да предлага собствената си помощ като се намесва в решаване на чужди конфликти.

* Област „Произход - Ние”

* Средно интелигентният човек има способността да обобщава натрупания психологичен опит и да го концептуализира. Така за индивида, семейството, обществото или субгрупата се създават мисловни постановки (концепти), които се закрепват като лично верую, мото, жизнена философия. Концептите имат смисъла на оправдаваща конкретното поведение - мотивация. Учителите често чуват, че ако едно дете е склонно да отвърне на удара с удар, то е, защото е чувало от родителите концепта „Като те бият - ще биеш!”.

* Подобни концепти, оправдаващи агресивното поведение са: „Зъб за зъб”; „Не си оставяй магарето в калта!”; и др.

** Има ли разлика в агресивността на момчетата и момчетата?*

* Безспорно - да. Тя обаче не е в агресивното чувство и в агресивните намерения, а във формата на проявяване на агресивността .

* Самият процес на социализация е винаги полово специфичен, поради факта, че обществото очаква отделните полове да поемат специфични роли. Проявлението на агресивните импулси под формата на гняв, яд, омраза, сърдитост, изглеждат различни при момчетата и момчетата. Въпреки по-емоционалната си природа, момчетата дават по-слаб външен израз на чувствата и емоциите си. Те по-бързо усвояват поведението на зрелия възрастен - да говорят за емоциите и чувствата си, а не да ги демонстрират поведенчески. Разбира се, това зависи от нивото на възпитание.

* Децата, които се самонараняват (по-често момичета), са възпитани да не показват чувствата си до степен, че някои от тях дори не са в състояние да ги разпознават в себе си. Външно те се проявяват като срамежливи, несигурни, напрегнати и блокирани. Вътрешно се възприемат като страхливи, несигурни, непълноценни и ненужни за околните. Това психическо състояние е доста болезнено за тях самите. Създава им тревожност и напрежение, което те „освобождават“ по пътя на автоагресивните актове. Познати в училище варианти са: дъвкане на нокти или химикалки; стискане на юмруци до обилно изпотяване на дланите или нараняване с ноктите, забити в кожата на дланта; прехапване на устните до кръв; щипане по открити части на тялото до посиняване и др. Този процес протича за децата подсъзнателно. Те не са в състояние да го контролират. Възрастните не бива да ги порицават открито пред другите и да не се стремят да блокират или забранят процеса. Той им е необходим. Поради тази причина учителят може само да намали честотата и продължителността на проявата чрез поведенчески акт – безмълвно отстраняване на ръката на детето или блокиране на детската двигателна активност с ръка (понякога само с жест).

* Самонараняването като агресия

- * Корекция на стабилизирана агресивна характерова черта изисква неагресивно поведение от участващия в събитието. Това е началото. То съответства на онзи първи момент на трупане на психологичен опит в областта „Аз” - „Кой как отговаря на моите импулси, кой с какви (в дадения случай) агресивни/неагресивни импулси ме залива.“ Концептите се градят на база натрупан опит в другите 3 области. Те биват коригирани едва, когато са постигнати в другите три области такива промени, че те да подхранват необходимостта от нов стил на мислене.
- * Авторитетът, който би искал да помага на 6-11-годишни деца да променят характеровата черта агресивност, следва да е образец за подражание. Неотменно той трябва да подава неагресивен модел на поведение - като лична реакция спрямо агресивното дете и като варианти за ново, неагресивно поведение от страна на агресивното спрямо другите в създалата се ситуация.

Как да помагаме на децата да се справят с усвояване на добри модели на поведение?

Всички чувства се зачитат,
Някои действия се ограничават!

*“Виждам колко си ядосан на брат си.
Кажу му го обаче с думи, а не с умруци”*



* Благодаря за
вниманието!
Деяна Бонева