

Способи за саморегулация и преодоляване на детския гняв

Йорданка Факирска

Abstract: Manners for self-regulation and coping with child's anger: One of the most expensive work of parents and teachers is to reduce anger of children in home or in kinder-garden. There are few steps they must take in facilitating of self-monitoring and coping of anger: knowledge about the factors of occurring and processing of anger and aggression; development of different self-imaging techniques for self-control and understanding of outcomes of the act and purposeful work with different manners for coping with anger in kinder garden groups.

Key words: coping, anger, aggression, self-control, methods

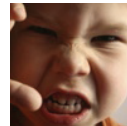
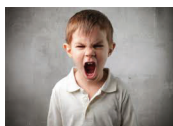
ВЪВЕДЕНИЕ

Навярно на всеки от нас се е случвало поне веднъж да изпита силно чувство на напрежение, негодувание и раздразнителност, при което ни се иска да изкрещим, да ударим, да счупим нещо, т.е. да изгубим контрол над себе си. Това състояние според учените се нарича гняв. Според възпитателните традиции на социума, подобна публична изява на гнева не е желателна. Но според психолозите не е препоръчително винаги да сдържаме гнева си. Рано или късно човек изпитва необходимост да го излее и това не винаги става на подходящото място и не срещу този, който го е предизвикал. Сдържането на гнева може да предизвика различни соматични проблеми: главоболие, стомашни и сърдечно-съдови заболявания. Затова от гнева трябва да се освобождаваме. Не с бой и караници, а с приемливи начини.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Преди да опишем кои са способите за преодоляване на детския гняв, да изясним същността на гнева и особеностите на детския гняв.

1. Какво представлява гнева? Защо трябва да му обръщаме специално внимание?



Гневът е силна агресивна емоция, често пъти породена от страх, обида, противоречие, несправедливост. Гневът е естествен отговор на определена ситуация. Като пара под налягане той трябва да бъде изпускан бавно и внимателно, така че да не навреди на другите, но да бъде изразходван по някакъв полезен начин. Обикновено чувството за гняв се появява в резултат на ограничаването на свободата – когато родителите не разрешават на детето да направи нещо. Именно в момент на спорещаване на страстите трябва да разрешим на детето да направи нещо, което обикновено не се одобрява от нас. Много зависи от това в каква форма детето изразява гнева си – вербална или физическа.

Агресия, която възниква, когато индивидът е ядосан или разгневен, се нарича гневна агресия. При този вид агресия целта е да се нанесе вреда на жертвата.

Гневът включва физиологична възбуда, изразяваща се в приготвяне на тялото за нападение. Възнаграждение на гневната агресия е причиняването на болка или вреда на другия.

Гневът се разбира като позитивен отговор на несправедливост към нашето „Аз“ – всички деца и възрастни се гневят тогава, когато са застрашени от нещо.

Една от централните функции на гнева е да преодолее страха и да ни позволи да се изправим срещу хората, които ни манипулират.

За да се отстранят нежелателните прояви на гневна агресия у детето, трябва да му се отдели повече внимание, да се установяват сърдечни, приятелски отношения с него, а на определен етап от развитието му да се проявява твърдост и решителност. Това се отнася не само за родителите, но и за педагозите. Когато детето е още мъничко - до 3-годишна възраст и постъпи в детската градина, към него трябва да се отнасяме с изключителна любов, топлина и разбиране. То трябва да се доверява не само на своите родители, но и на педагозите и останалия персонал в детското заведение.

Известно е, че не винаги агресивното дете признава, че е агресивно. Нещо повече, дълбоко в душата си то е уверено, че това, което прави е около агресивното. Такива деца не винаги могат адекватно да оценят своето състояние, нито състоянието на околните.

Емоционалния свят на агресивните деца е много беден. Те с труд назовават само няколко основни емоционални състояния, а за съществуването на други или на техни оттенъци даже не предполагат. Затова постепенно и последователно детето трябва да се запознава с някои от правилата на градината и на групата и да разбере, че те не трябва да се нарушават. Така ще го предпазим от прояви на гневна агресия. Когато се правят компромиси с нарушаването на правилата и се допуска несанкциониране на агресивни прояви, се стига до трайно установяване на агресивността като черта на характера и поведението. Тогава се налага корекционна работа.

2. Обучение на децата в способности за саморегулация и умения да се владеят в провокиращи гнева им ситуации.

Макар че не винаги гневът води до агресия, колкото по-често детето изпитва чувство на гняв, толкова по-голяма е вероятността за прояви на различни форми на агресивно поведение. Затова трябва да се помага на детето да изхвърля натрупалия се у него гняв чрез овладяването на способности за саморегулация и умения за овладяване на гнева.

В своята книга "Как да се справим с гнева на детето" Р. Кембъл [2] отделя пет начина за контрол върху поведението на детето: два от тях са *позитивни*, два – *негативни* и един – *неутрален*.

Към *позитивните се отнасят молбата и мекото физическо манипулиране* (например, вниманието на детето може да се отвлече, да се хване за ръката и да се отведе от мястото на конфликта).

Модификацията на поведението е *неутрален* способ за контрол и предполага изпълняването на *поощрения* (за спазването на определени правила) и *наказания* (за тяхното игнориране). Този метод не трябва да се използва прекалено често, защото детето свиква да изпълнява само това, за което получава награда.

Честите наказания и заповеди се отнасят към *негативните* способности за контролиране на поведението на детето. Те го принуждават да потиска своя гняв, което способства за появата на пасивно-агресивни черти на характера. Какво представлява пасивната агресия и какви опасности крие? Това е скрита форма на агресия и нейната цел е да извади от равновесие, да разстрои родителите или близките си, при което детето може да причини вреда не само на околните, но и на себе си. Започва целенасочено да се учи лошо и да получава слаби оценки, да се облича с такива дрехи, които не им се харесват, да капризничи на улицата или пред чужди хора без всякаква причина. Важното е да извади родителите си от равновесие. За да се отстранят такива форми на поведение, системата за

поощрения и наказания трябва да бъде добре обмислена за всяко семейство. Няма универсална такава. Наказвайки детето трябва да помним, че тази мярка за въздействие в никакъв случай не трябва да унижава достойнството му. Наказанието трябва да следва веднага след простъпката, а не след ден или седмица. В този случай то може да се приеме от детето като отмъщение. Наказанието може да има ефект, само когато детето само осъзнае, че го заслужава. Освен това не бива да се наказва два пъти за една простъпка (Графика 1).

Начини за контрол върху поведението на детето



Графика 1

Съществува още един начин за ефективна работа с гнева на детето, макар, че той не се използва толкова често. Ако родителите добре познават своето дете, могат да използват **уместна шега**, за да разредят напрежението и емоционалното избухване на детето си. Неочакваността на подобна реакция и доброжелателния тона на възрастния помагат на детето да излезе достойно от затруднената ситуация.

Наред с контрола на гнева е важно да се разграничат и начините, по които детето изразяват своя гняв. Подобно на начините за реагиране Р. Кембъл ги отделят в две групи – позитивни и негативни в зависимост от начина на реагиране (виж Графика 2 и Графика 3).



Графика 2

Графика 3

Според Е. Арансън [1] човек може да освободи агресивната си енергия най-малко по три начина: 1) като я изразходва под формата на физически упражнения — игри, бягане, скачане, боксиране и т. н.; 2) като я насочи към неразрушителна

форма на въображаема агресия — когато си представя как удря някого или пише разказ, пълен с актове на насилие; и 3) чрез непосредствена агресия - като се нахвърля върху човека, който е причинил фрустрацията, наранява го, причинява му неприятности, злослови по негов адрес и т. н.

Първият начин допринася за временно намаляване на агресията, но не я премахва. При втория начин насочването на гневната агресия към формата на въображаемата агресия, която не носи разрушителен характер, може да подобри самочувствието на децата и дори да доведе до временно намаляване на агресивността.

Откритият акт на агресия при третия начин не намалява потребността от нова агресия. Според данни от продължителни наблюдения наскърбяването или нараняването на друг човек засилва отрицателните чувства на нападателя към жертвата и в бъдеще може да доведе до по-силна агресия. С други думи, изразяването на агресивността не потиска склонността към агресия, а, напротив, засилва я! Защо се получава така? Според теорията на познавателния дисонанс, декларираната агресивност се нуждае от допълнително оправдание. Например, ако едно дете удари друго или му счупи играчката, познанието за това, което е извършило (до това то достига само или с помощта на възрастния), ще е в дисонанс с познавателните елементи за добрите или положителните страни на потърпевшето дете. Затова нападателят ще се старее да омаловажа всички негови положителни качества и да засили всички негови недостатъци ще търси допълнителни основания за омразата си към него (той е лош, той лъже, той крие играчката и т.н.). Тоест, за да оправдае себе си и своята агресия, човек се опитва да убеди самия себе си, че потърпевшият действително е заслужавал тази агресия. Има и индивиди, които изпитват удоволствие от извършването на насилие. Нещо повече, те се чувстват по-добре (по-малко напрегнати), след като ударят някого, като му креснат, като го оскърбят. Тези действия наистина често намаляват напрежението и дават възможност на хората да получат усещане за власт. Но в края на краищата те също подготвят почвата за ново насилие. Подобни ситуации се срещат най-често между родителите и техните по-малки или вече пораснали деца. По-малките деца проявяват така наречената *утвърждаваща агресия*, която е жизнено важна за тях, за да постигнат свое желание или да наложат мнението си. В такива случаи някои от родителите често пъти изпадат в гняв и безсилие да се справят с детето си. На тях им се струва, че исканията им са каприз, те се чувстват уморени и безсилни да се справят със ситуацията и изпускат нервите си и креснат или удрят детето.

От казаното до тук можем да направим извода, че на пръв поглед изразяването на агресивност във въображението донякъде облекчава гнева или фрустрацията и позволява на децата да се почувстват малко по-добре. Отлагането на агресията дава възможност да се преосмисли ситуацията и поведението, и да се потърсят други мерки за наказание. В случаите на прояви на агресивност намалява привлекателността на жертвата и се увеличава вероятността от агресивно поведение. Това може да доведе до повтарящи се случаи на агресивно поведение от страна на децата агресори, които малтретират свои връстници или по-малки ученици, защото нещо в тях ги дразни.

Макар че не е прието детето да използва обидни думи в присъствието на възрастен, по-добре е да му се даде тази възможност с някаква уговорка. В противен случай натрупаният в него гняв ще избухне и то ще избълва лава от обидни думи в лицето на "врага", провокирайки го на ответна война. Ако това става в групата, наоколо се събират деца и от конфликт между двамата може да се стигне до общо групова битка.

Често пъти обиденото дете се страхува да встъпи в открита борба, но въпреки това желае да отмъсти. Тогава то може да избере друг начин – да уговаря своите връстници да не играят с грубияна. Такова поведение действа като бомба със

закъснител. Неизбежно се разгаря групов конфликт, който зрее по-дълго и обхваща голяма група деца. Тогава на учителя ще му бъде много по-трудно да се справи със ситуацията [3].

Когато на обиденото и разгневено дете, се даде възможност да изрази гнева си рисувайки и обяснявайки насаме с възпитателя, то се успокоява и се примирява със станалото.

Съобразявайки се с факта, че за предучилищна възраст играта е основна, водеща дейност, могат да се използват различни игри за изразяване на гнева: „Торба за викове“, „Вълшебната тръба“ „Вик“, Назоваване на децата с имената на различни плодове и зеленчуци.

Не винаги, обаче децата се задоволяват само с вербална реакция на събитията. Много често импульсивните деца най-напред използват юмруците си, а след това измислят обидни думи. Затова трябва да научим децата да се справят и със своята физическа агресия. Когато е назряла ситуация за бой, учителят може веднага да предложи на децата някаква спортна игра, състезание. При това, тези които обиждат могат да са в един отбор или да се намират в отбори-съперници. След завършване на съревнованието е добре да се направи групово обсъждане, при което всяко дете може да изрази своите чувства.

Възможни са и други подходи, стига в занималнята да има подходящи средства за това – леки топки, меки възглавници, книжни лястовички и др. Много подходящи за децата от 3 до 7-годишна възраст са подвижните или състезателните игри със спортен характер. Те могат да се организират и проведат през междучасието, за да се изразходва излишната енергия и да се освободят от създадалото се напрежение. Важното в случая е учителят да предложи на децата някоя игра и да ги организира, а не да ги остави сами и да очаква от тях да го направят. Оставени без наблюдение и напътствия децата могат да превърнат играта в сбиване, боричкане или някаква друга проява на агресия като израз на тяхното емоционално напрежение и психическа умора.

Играта с пясък също удовлетворява децата. Разсърденото на някого дете може да зарие в пясъка фигурка, която символизира врага, да поскача върху нея, да налее вода, да натрупа отгоре камъни или пръчици.

Така играейки детето постепенно се успокоява, връща се към играта на останалите деца или ги кани да играят с него, но други неагресивни игри [3].

Малки надуваеми басейни с вода са отлично средство за работа с децата, особено с агресивните. Тъй като водата има доказани психотерапевтични свойства е необходимо те да се използват от възрастните за снемане на напрежението и гнева. Необходимо е да се предложат на децата някакви меки надувни играчки и идеи за игри.

1. С топка да се удрят други топки, плаващи във водата
2. Да се потопява лека пластмасова фигурка и да се наблюдава как изплува отново
3. Със струя вода да се обръщат леки играчки, плуващи във водата – пластмасови шишета с надупчени капачки.

Поради бедната емоционална култура на децата от предучилищна възраст на тях им е трудно да разпознават своите и чуждите емоции. Наложително е да се провеждат специални занимания за създаване на навици в това отношение. Най-напред трябва да научим децата на себепознание. Те трудно се ориентират в своите собствени чувства, а какво остава да разпознават тези на другите деца. Много полезна в това отношение е работата с художествената литература извършвана по посока на описание на чувствата и преживяванията на героите. Децата трябва да се насочват с въпроси от възрастните да опишат кой какво изпитва, кой е весел, кой е тъжен. Да отговарят на въпроса защо изпитват подобни чувства героите в конкретната ситуация. Така ще им помогнем да опознаят някои от

основните човешки чувства. Това ще им помогне да се идентифицират с някои от героите и техните преживявания. Във възможностите на всяко 5-6-годишно дете е да каже кога и защо е весело или тъжно. Кога е добро, кога е лошо. За целта могат да се използват различни игри и упражнения. След продължителна работа в това направление на децата може да се покаже табло с изображения на различни емоционални състояния. Предполага се, че тъй като всяко дете иска да му бъде обръщано внимание, те ще се спират пред плаката и ще показват състоянието, в което се намират. Добре е в началото учителят заедно с децата да обсъди всяко едно от тези изображения и да назове състоянията. Този подход ще помогне и на двете страни – деца и учители. На децата – да се себепознаят и да изяснят чувствата си от една страна, и от друга – да опознаят по-добре своите другарчета и техните чувства. В непринуден разговор учителят насочва всяко дете да се идентифицира с някое от изображенията и да обясни защо мисли така. Поставянето на подобен плакат ще помогне на учителите да опознаят по-добре децата, с които работят. Да научат повече за техните чувства, тяхната собствена оценка за себе си, както и за другите. Ако едно и също дете непрекъснато показва за себе си отрицателни чувства, трябва да се потърсят причините за това. В случая е необходим разговор с родителите и с психолог или социален работник. Има и друг вариант. Децата сами да назовават изобразените състояния и след това да се идентифицират с някое от тях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Специалните занимания за разпознаване на емоционалните състояния и назоваването им помагат на детето да контролира собствените си емоции. Постоянното упражняване в рационални и позитивни начини за изразяване на гнева съдейства за формиране на умения за самоконтрол и саморегулация на гневните изблици и реакции. Въоръжено с подобни умения детето ще съумява да се освобождава от своя гняв, без да причинява неудобство за другите и, без да предизвиква конфликти.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Аренсън, Е. Човекът – социално животно, - 17 с., интернет
- [2] Кембъл, Р. Деца в опасност. -206с. Изд. Нов Човек, 2000.
- [3] Лютова Е.К., Г. Б. Моница, Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми, Москва, изд-во ЦСПА "Генезис", 2000
- [4] Факирска, Й. Формиране на умения на емоционалната интелигентност в предучилищна възраст. Научни трудове на РУ, т. 52, серия 6.2, 34-40, 2013.

За контакти:

Доц. д-р Йорданка Факирска, Русенски университет „Ангел Кънчев“, катедра „Педагогика, психология и история“, тел. 0897 909 756, e-mail: d.fakirska@mail.bg