

Човечеството живее в непрестанен стрес. Емоциите са силни психични състояния, включващи обикновено възбуда и силна енергия, които пораждат чувствата и страстите. Това състояние винаги има определена посока: положителна и отрицателна. Така например гневът и страхът, радостта или скръбта, възторга или възхищението, мъката или разкаянието, любовта или омразата, щастието или самотата, ликуването или тъгата, нежността или състраданието са неизбежни емоции, в които човек преживява както своя вътрешен свят, така и света на другите.

Най-честите източници на стрес при децата са :физически наранявания,страх от тъмнина,призраци,чудовища и др.,отделяне от най – близките хора,раздяла,развод на родителите,загуба,смърт на любимо същество,преживяно насилие

Агресивността е поведение,насочено към причиняване на определена вреда на друга личност.Още от най – ранна възраст могат да се открият различни прояви на агресивност,изразени с различни средства и сила.Опитвайки се да защити своите притежания,детето може да използва сила и това е инструментална агресия.5-7 годишните деца могат да си послужат с личностно ориентирана и враждебна агресия критика, обиди, присмех, унижение,поставяне на етикети.Преминаването от инструментална към личностно ориентирана агресия е свързано с развитието на способността да се осмислят чуждите намерения и мотиви.Агресивните деца виждат света като враждебно място,породено от реалността,в която се намират.Те не само са носители на агресивност , но и нейна жертва.Преживяването на чуждата агресия и опитът,който е формиран,са причина за собствена агресия.2-3 годишните са агресивни,когато родителите ги фрустрират и обикновено блъскат, удрят и т.н.,докато 4-5 годишните проявяват агресивност в конфликтите с връстниците си в така наречената вербална форма-обиди,присмех.

Съществуват различни предположения за причинителите на детската агресия.Още Фройд обяснява,че агресията е вродена.Тази идея,като неосъзната реакция не винаги се приема.Има тясна връзка между фрустрацията и агресията.Понякога гневът,причинен от разочарованието,или самото то могат да причинят агресия.Но в много от случаите фрустрациите и разочарованията трябва да се съчетаят с външните влияния-внушения,настроения....

Децата които са имали възможност да наблюдават възрастен като модел на поведение,проявяват агресия.Върху процесите на овладяването и оказват влияние

наградата и наказанието. Ако детето открие, че агресивният модел е подкрепен, много вероятно е то да започне да се държи агресивно; но ако открие, че поведението му е неодоброено детето може да се въздържа от него.

Днешното дете страда от дефицит на емоционално общуване с родителите. Някои родители започват постоянно да наказват всяка негативна проява на детето, а други изобщо не обръщат внимание – като порасне, ще се промени, или разперват ръце в знак на безсилие. Интуитивно децата много добре усещат родителското отношение и реагират така, както могат. Емоционалните състояния съпътстват човека през неговия живот, както в мигове на възход, така и в кризисни моменти. Понякога те са много фини и хармонични, а в други случаи те са силни дори разрушителни. Независимо какви са нашите емоционални състояния, обаче не бива да ги отричаме. Защото така отричаме част от себе си, от най-същественото.

Според Долард и Милърд агресията не е вродена. Тя е следствие от фрустрация, т.е. ефект на прекратяване на целенасочено действие. Прекъсването на целенасоченото действие поражда неудовлетворение, негодувание, което отключва агресивни импулси. По – късно този модел претърпява известна промяна. Между фрустрацията и агресията има междинно звено – **ГНЯВ**.

Гневът е силна агресивна емоция, често пъти породена от страх, обида, противоречие, несправедливост. Гневът е естествен отговор при всички нас, включително и при децата. Да се справяме със собствения гняв не винаги е лесно. Но да се справяме с детския гняв е най-трудната страна от отговорността на възрастните.

Най-чести причини за появата на гнева са: психическото изтощение, преумората, повишената емоционалност и продължителните тревоги. Видовете гневни реакции са: физиологически, словесни, двигателни, загуба на съзнание.

Като пара под налягане, гневът трябва по някакъв начин да бъде изразходван. Никой, дори малкото дете не може да потиска гнева си, дори да го задържа у себе си изцяло. Ако на малкото дете не му бъде позволено да изрази гнева си по някакъв начин, то ще трябва да го задържи у себе си, което има разрушително въздействие върху живота му. Ако детето бъде наказвано, затова че изразява гнева си с думи или с поведението си – то няма друг избор освен да го потисне. Като резултат това

дете никога няма да се научи да контролира разумно гнева си. Честа грешка, която възрастните допускат, изправени пред детския гняв, е в отговор да избухнат и да стоварят бремето на своя гняв върху детето. В такава ситуация детето е безпомощно, тъй като не разполага със защитни средства спрямо родителския гняв. Крещейки, изричайки забрани, възрастните на практика затварят всички нормални пътища, по които то би изразили своя гняв. Потискайки собствения си гняв, към него детето добавя и този на възрастните – крайна пагубна за детето ситуация, тъй като това вече двойно количество гняв трябва по някакъв начин да се изразходва. Ако гневът се потиска прекалено дълго, той ще се трансформира в „пасивно-агресивно поведение”, което е предимно несъзнателно и насочено срещу авторитета. Това е несъзнателна мотивация от страна на детето да развенчае всички авторитетни фигури, изразяващи се в поведение, обратно на онова, което се очаква от него. Доказателство за това са: бавенето, разтакаването, инатът, преднамерена ползотворност и разсеяност. Пасивно-агресивното поведение е често срещано. Повечето хора не разбират гнева или не знаят как да се справят с него. Те чувстват, че гневът е някак нереден и грешен и трябва да бъде изкоренен от детето. Това е сериозна заблуда, тъй като да се чувства гняв е нещо нормално. Недопустима грешка на възрастните по отношение на потискането на гнева е неуместният хумор. Когато ситуацията стане напрегната, особено ако някой се нервира, има възрастни които се шегуват и се опитват чрез хумор да разведрят обстановката. Хуморът е чудесно средство, но когато се използва постоянно, за да се избегне нужното справяне с гнева, децата просто не могат да се научат да го преодоляват по подходящия начин.

Насочването на гнева е необходимо, защото поведението на възрастния е моделът, който детето научава.

- Ако децата получават несправедливи упреци, те се научават да презират
- Ако децата са заобиколени от враждебност, те се научават да се бият
- Ако децата растат в страх, те се научават да се тревожат
- Ако се изпитва съжаление към децата те се научават да се самосъжालяват
- Ако към децата се отнасяме с присмех, те се научават да се срамуват
- Ако към децата се измъчват от ревност, те се научават да завиждат
- Ако децата живеят с чувство за срам, те се научават да се чувстват виновни.

Гневът служи като мост между физическата и вербалната агресия, така също към враждебността.

Управлението на агресията и враждебността, е възможно при правилно насочване на гнева. Затова е необходимо да се :

1. Търсене на допълнителни обяснения-когато човек създава опасна ситуация или извършва действия,нарушаващи общоприетите норми или очаквания на другите,е необходимо да се знае,че се намира в състояние на стрес.
2. Отклоняване на вниманието- това е добър способ за избавяне на гнева,като вместо да го задълбочаваме се отдаваме на любимото си занимание
3. Търсене на смешното-хуморът позволява да се преосмисли ситуацията и намери в нея абсурда или алогичността.Тогава гнева изчезва,защото той е несъвместим с хумора.Ако често казваме , че всеки човек се е научил от грешките си,в това няма нищо лошо.Да се греши е нормално.Това ще помогне да се научим да се смеем на собствените си реакции,и ще избягаме от гнева.А за другите хора това ще бъде послание,че осъзнаваме как да постъпваме.
4. Определяне кое предизвиква гняв-най-добре е самонаблюдаване и водене на дневник на гневните настроения.Чрез тези самонаблюдения и лични описания всеки може да разбере повече за себе си.
5. Изграждане на вътрешен гняв-в повечето случаи той намалява гнева.Голяма част от хората водят вътрешен диалог със себе си . И при голяма част от хората този вътрешен диалог помага да се намали гневът,но при други обаче този вътрешен диалог може да въздейства като допълнителен стимулатор за гняв или „вътрешно навиване”.
6. Признаване че животът не винаги е съвършен
7. Говорене и договаряне с детето-гневът често е съпроводен с конфликт.Един от способите да се избавим от конфликта се състои в провеждането на диалог с детето

Доктор Рос Кембъл предлага няколко начина,по които може да бъде помогнато на детето да изследва и изрази своя гняв:

1. Детето използва думи,а не действия да изрази своя гняв.Често пъти децата не съзнават напълно своята тревога.Задават му се въпроси във връзка с възникналата ситуация.Така се засвидетелства внимание , обич , загриженост и то ще усети облекчение.
2. Дава се възможности на детето да изобрази своя гняв
3. Нека детето разкаже какви са физическите му усещания,когато се ядоса много силно.Така заедно ще научим да разпознаваме приближаването на пристъп на гняв и ще измислим начин той да бъде преодолян,преди да е излязъл от контрол
4. Даваме възможност на детето в гневна криза за физическо натоварване,съчетано с говорене на глас,възможност за игра с вода,пластелин или други дейности.
5. Ако детето има нужда от усамотяване трябва да му дадем такава възможност.
6. Трябва да позволяваме на децата да побеждават в спор.Не ги убеждавайте,че не изпитват определени чувства.Трябва да оставим чувствата им да се развиват естествено и ги научавате сами да се справят с тях.

Гневът не е единственото проблематично чувство,което малките деца трябва да научат или овладеят.Когато отделяме необходимото време и внимание на децата ,когато разполагаме с взаимна обич и доверие,ползвайки при необходимост някои от горепосочените методи ще помогнем на децата да разберат и приемат ревността, тъгата и други чувства,които са част от човешката ни същност страха,.

Пловдивски университет,,Паисий Хилендарски”

Педагогически факултет

Реферат

**Тема:Агресивността и детето в нашето съвремие.
Методика за преодоляване на гнева в общуването.**

Магистратура: Педагогическо взаимодействие в подготвителен клас и подготвителна група