

ПРО ЗЛОСТЬ...

**ПОДГОТОВИЛА ПСИХОЛОГ
ЕВТЕХОВА Т.М.**



ПРИРОДА ПОДАРИЛА НАМ МНОГО ЧУВСТВ. ЧУВСТВА НАМ ДАНЫ КАК ИНСТРУМЕНТ, С ПОМОЩЬЮ КОТОРОГО МЫ МОЖЕМ ОБНАРУЖИТЬ КАК ДЛЯ НАС ТО, ЧТО ПРОИСХОДИТ С НАМИ И НАШЕЙ ЖИЗНЬЮ. У КАЖДОГО ЧУВСТВА ЕСТЬ СВОЕ СОДЕРЖАНИЕ, КОТОРОЕ НАМ О ЧЕМ-ТО СООБЩАЕТ.

ГРУСТЬ – ОБ УТРАТЕ ЧЕГО-ТО ВАЖНОГО.

СТРАХ – О МНИМОЙ ИЛИ РЕАЛЬНОЙ ВОЗМОЖНОСТИ ПОТЕРЯТЬ ТО, ЧТО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ОЧЕНЬ ЦЕННО.

А злость?

ЗЛОСТЬ ГОВОРIT О ТОМ, ЧТО КАКАЯ-ТО ЦЕННОСТЬ, ЧТО-ТО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ ПОДВЕРГАЕТСЯ УГРОЗЕ.

Т.Е. ЧУВСТВО ЗЛОСТИ В ЛЮБЫХ ЕЕ МОДУЛЯЦИЯХ ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ ДО ЯРОСТИ И ГНЕВА – ЭТО ВСЕГДА ПРО ЗАЩИТУ ЧЕГО-ТО ЦЕННОГО.

Поэтому в злости столько силы, энергии – для защиты!



ВАЙОЛЕТ ОКЛЕНДЕР О ДЕТСКОМ ГНЕВЕ:

1. ГНЕВ — СПОСОБ ДОКАЗАТЬ СОБСТВЕННУЮ ЗНАЧИМОСТЬ

ПРОЯВЛЕНИЕ ГНЕВА У РЕБЁНКА — ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ПОПЫТКА СНАЧАЛА ОБОЗНАЧИТЬ, А ПОСЛЕ - УДОВЛЕТВОРИТЬ СОБСТВЕННЫЕ ПОТРЕБНОСТИ. ДЕТИ НЕ УМЕЮТ СПОКОЙНО И ОБОСНОВАННО ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧЕГО ХОТЯТ. А О ТОМ, ЧЕГО НЕ ХОТЯТ, ТЕМ БОЛЕЕ.

ЧЕМ СИЛЬНЕЕ РЕБЁНОК СДЕРЖИВАЕТ СОБСТВЕННЫЙ ГНЕВ, ТЕМ МЕНЬШЕ ОН ЗАБОТИТСЯ О СВОИХ ЖЕЛАНИЯХ, ТЕМ СЛАБЕЕ ВЕРА В ТО, ЧТО ВЗРОСЛЫЕ ЗАБОТЯТСЯ О ЕГО ПОТРЕБНОСТЯХ. К СОЖАЛЕНИЮ, ВМЕСТЕ С ЭТИМИ ОЩУЩЕНИЯМИ К ДЕТЯМ ПОСТЕПЕННО ПРИХОДИТ ПОНИМАНИЕ СВОЕЙ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОСТИ, «Я» РЕБЁНКА ПОДАВЛЯЕТСЯ: «УВЯДАЮЩИЙ ЦВЕТОК».

2. НЕПРОЖИТЫЙ ГНЕВ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ САМОИСТЯЗАНИЙ И БОЛЕЗНЕЙ

МНОГИЕ ДЕТИ, НЕ ИМЕЮЩИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫРАЗИТЬ СВОЙ ГНЕВ, НАЧИНАЮТ ВРЕДИТЬ САМИМ СЕБЕ — ПРИЧИНЯТЬ СЕБЕ ТО, ЧТО ХОТЕЛОСЬ БЫ СДЕЛАТЬ СВОЕМУ ОБИДЧИКУ (РЕБЕНОК МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ У СЕБЯ МИГРЕНЬ, ЦАРАПАТЬ КОЖУ, ВЫРЫВАТЬ ВОЛОСЫ, НАЧИНАТЬ ОЩУЩАТЬ БОЛИ В ЖИВОТЕ...).

КНИГИ: «ОКНА В МИР РЕБЕНКА» И «СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА»



3. Последствия от сдерживания агрессии в детстве остаются до конца жизни

Оклендер рассказывает об опыте работы с 40-летней женщиной, у которой были проблемы во взаимодействии с другими людьми. Дело в том, что в 4-летнем возрасте она приняла решение не раздражать свою мать вопросами, а вместо этого терпеливо молчать, держа в себе чувства и переживания. Во взрослом возрасте женщина помнила об этом.

Тогда это решение стало сознательным выбором и гарантировало ей защиту от небезопасного мира. В такой форме проявилась борьба девочки за равновесие. В итоге молчание и сдерживание стали стилем жизни.

4. Контекст имеет значение

Детская агрессия берётся не из воздуха. Когда удавалось получить поддержку всех людей из близкого окружения ребёнка, задача восстановления ребёнка существенно упрощалась.

Детский гнев может быть скрытым сопротивлением родительскому разводу или же постоянным семейным ссорам. Гнев детей из приютов и детских домов может быть реакцией на растерянность и боль, пережитые ребёнком, потому что от него отказались самые близкие.



5. Научить выражать гнев можно даже малыша

Этапы терапевтической работы с детским гневом по Оклендер:

- **ЭТО РАСПОЗНАВАНИЕ** (для начала ребёнок должен просто понять, что он злится; не обижен, не стыдиться, не радуется, а именно злится);

- **ПРИНЯТИЕ** (это сложно, особенно в системе координат, где гневаться — всё-таки чаще плохо, а не хорошо);

- **ВЫБОР ПУТИ ВЫРАЖЕНИЯ СВОЕГО ГНЕВА:**

*Ребёнку можно предложить каждый вечер делиться тем, что вызвало в течение дня негативные эмоции. Здесь главное — НЕ ОСУЖДАТЬ, А СПОКОЙНО СЛУШАТЬ.

*Помнить про физическую активность. Злящемуся ребёнку можно посоветовать побегать или попрыгать, попинать мяч, скомкать газету, поорать в стаканчик или подушку. Ярость можно выражать при работе с глиной, пластилином, тестом, в рисунках. Это просто.



ТЕОРИЯ...НЕМНОГО...

* **АГРЕССИВНЫЕ ДЕТИ**, КАК ПРАВИЛО, ВЫРАСТАЮТ В СЕМЬЯХ, ГДЕ **ДИСТАНЦИЯ** МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ОГРОМНА /ЛИБО ПОЛНОСТЬЮ ОТСУТСТВУЕТ, ГДЕ МАЛО ИНТЕРЕСУЮТСЯ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ, ГДЕ НЕ ХВАТАЕТ ТЕПЛА И ЛАСКИ, ОТНОШЕНИЕ К ПРОЯВЛЕНИЮ ДЕТСКОЙ АГРЕССИВНОСТИ БЕЗРАЗЛИЧНОЕ ИЛИ СНИСХОДИТЕЛЬНОЕ, ГДЕ В КАЧЕСТВЕ ДИСЦИПЛИНАРНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ВМЕСТО ЗАБОТЫ И ТЕРПЕЛИВОГО ОБЪЯСНЕНИЯ ПРЕДПОЧИТАЮТ СИЛОВЫЕ МЕТОДЫ, ОСОБЕННО ФИЗИЧЕСКИЕ НАКАЗАНИЯ.

* **ДВА ОСНОВНЫХ ФАКТОРА, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ АГРЕССИИ:**

1. ОБРАЗЕЦ ОТНОШЕНИЙ И ПОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ (РОДИТЕЛИ МОГУТ ПООЩРЯТЬ АГРЕССИВНОСТЬ В СВОИХ ДЕТЯХ НЕПОСРЕДСТВЕННО, ЛИБО ПОКАЗЫВАТЬ ПРИМЕР (МОДЕЛЬ) СООТВЕТСТВУЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУГИМ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ (ЧАЩЕ ТАК ПОСТУПАЮТ ОТЦЫ)).

2. ХАРАКТЕР ПОДКРЕПЛЕНИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ОКРУЖАЮЩИХ:

*ЕСЛИ РОДИТЕЛИ СНИСХОДИТЕЛЬНЫ К ПРОЯВЛЕНИЯМ АГРЕССИИ У ДЕТЕЙ, ТО ОНИ ВОСПИТЫВАЮТ В РЕБЕНКЕ ЧРЕЗМЕРНУЮ АГРЕССИВНОСТЬ;

*ЕСЛИ РОДИТЕЛИ ЖЕСТОКО НАКАЗЫВАЮТ ДЕТЕЙ ЗА АГРЕССИВНЫЕ ПОСТУПКИ, ТО ОНИ ТАКЖЕ СПОСОБСТВУЮТ ФОРМИРОВАНИЮ ВЫСОКОГО УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ. ПРИ ЭТОМ НЕ НУЖНО ЗАБЫВАТЬ, ЧТО ЧЕМ ЖЕСТЧЕ УСТАНОВЛЕННЫЕ ДОМА ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ТЕМ АГРЕССИВНЕЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА ВНЕ ДОМА (ИЛИ В СТЕНАХ ДОМА В ОТСУТСТВИИ АВТОРИТЕТНЫХ ДЛЯ РЕБЕНКА ВЗРОСЛЫХ).

ЛУЧШАЯ ПОЗИЦИЯ РОДИТЕЛЯ: В ОСУЖДЕНИИ АГРЕССИИ И ДОВЕДЕНИИ ЭТОГО ДО РЕБЕНКА, НО БЕЗ СТРОЖАЙШИХ НАКАЗАНИЙ В СЛУЧАЕ ПРОСТУПКА.



ТЕОРИЯ...НЕМНОГО...

***ОБЩЕНИЕ С АГРЕССИВНЫМИ ДЕТЬМИ – ЭТО ОСОБАЯ ПРОБЛЕМА, ДЛЯ РЕШЕНИЯ КОТОРОЙ ТРЕБУЮТСЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ НАВЫКИ И УМЕНИЯ, КАК СО СТОРОНЫ РОДИТЕЛЕЙ, ТАК И ПЕДАГОГОВ.**

У АГРЕССИВНОГО РЕБЕНКА:

- СЛАБО РАЗВИТ КОНТРОЛЬ НАД СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ;
- СЛАБОЕ ОСОЗНАНИЕ СВОИХ ЧУВСТВ И ЧУВСТВ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ;
- НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ЭМПАТИИ;
- СИТУАЦИЮ ОБЩЕНИЯ ОНИ ЗАРАНЕЕ ВОСПРИНИМАЮТ НАСТОРОЖЕННО И НЕСКОЛЬКО ПРЕУВЕЛИЧИВАЮТ ЕЁ ОПАСНОСТЬ, Т.Е. ОНИ ЗАРАНЕЕ НАСТРОЕНЫ НА БОРЬБУ.

Но позитивное, эффективное общение с агрессивным ребенком возможно, если взрослый обладает следующими навыками:

- *ГОВОРИТ С РЕБЕНКОМ О СВОИХ ЧУВСТВАХ И ПЕРЕЖИВАНИЯХ НА ЯЗЫКЕ ВНУТРЕННЕГО «Я», ЯЗЫКЕ «Я-СООБЩЕНИЙ»;
- *«АКТИВНО СЛУШАЕТ» ВНУТРЕННИЙ МИР РЕБЕНКА, МИР ЕГО ЧУВСТВ;
- *НЕ ОЦЕНИВАЕТ ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА, А ГОВОРИТ О НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ/ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА;
- *ВИДИТ В СЛОВАХ И ДЕЙСТВИЯХ РЕБЕНКА ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ И БЛАГИЕ НАМЕРЕНИЯ;
- *ОБЛАДАЕТ НАВЫКАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СОБСТВЕННОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.



***По мнению ряда специалистов, работа по коррекции агрессивного поведения ребенка обречена на неудачу, если не будет соблюдаться ряд условий:**

1. Первое, что требуется от вас, как от взрослого, пытающегося помочь агрессивному ребенку, это искренняя симпатия, принятие его как личности, интерес к его внутреннему миру, понимание чувств и мотивов поведения — **проявления эмпатии.**

УПРАЖНЕНИЕ

Постарайтесь акцентировать внимание на достоинствах ребенка и его успехах в преодолении трудностей (как внешних, так и внутренних), учите его тому же.

Попытайтесь сделать все возможное, чтобы вернуть ребенку самоуважение и позитивную самооценку.

2. Во-вторых, необходимо вести специальную терпеливую и систематическую, комплексную работу.

Здесь есть свои трудности. Вы знаете, что в большинстве случаев причины агрессивности ребенка кроются в системе детско-родительских отношений.

Поэтому без устранения или ослабления тех или иных проблем семейного воспитания полноценная коррекция агрессивного поведения ребенка невозможна.

Оптимизация детско-родительских отношений в рамках педагогической деятельности — задача довольно сложная, а иногда и невыполнимая. Здесь необходима помощь специалистов: психолога, социального педагога, психотерапевта.



***Но есть методы и приемы, которые направлены на преодоление внешних признаков, симптомов тех или иных трудностей ребенка. Этот вид работы вы вполне можете осуществлять, взаимодействуя с ребенком. В таком случае ваши усилия будут способствовать не только коррекции агрессивного поведения детей, но и его профилактике, формированию у детей доброжелательных отношений друг к другу.**

Исходя из характерологических особенностей агрессивных детей работу можно вести в следующих направлениях:

1. РАБОТАТЬ С ГНЕВОМ - ОБУЧАТЬ РЕБЕНКА ОБЩЕПРИНЯТЫМ И НЕОПАСНЫМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ СПОСОБАМ ВЫРАЖЕНИЯ СВОЕГО ГНЕВА;
2. ОБУЧАТЬ САМОКОНТРОЛЮ - ВЫРАБАТЫВАТЬ У РЕБЕНКА НАВЫКИ ВЛАДЕНИЯ СОБОЙ В СИТУАЦИЯХ, ПРОВОЦИРУЮЩИХ ВСПЫШКИ ГНЕВА ИЛИ ТРЕВОЖНОСТЬ;
3. РАБОТАТЬ С ЧУВСТВАМИ - УЧИТЬ ОСОЗНАВАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЭМОЦИИ И ЭМОЦИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ФОРМИРОВАТЬ СПОСОБНОСТЬ К СОПЕРЕЖИВАНИЮ, СОЧУВСТВИЮ, ДОВЕРИЮ ОКРУЖАЮЩИМ;
4. ПРИВИВАТЬ КОНСТРУКТИВНЫЕ НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ - ОБУЧАТЬ АДЕКВАТНЫМ ПОВЕДЕНЧЕСКИМ РЕАКЦИЯМ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ, СПОСОБАМ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТА;
5. РАЗВИВАТЬ ПОЗИТИВНУЮ САМООЦЕНКУ – СПОСОБСТВОВАТЬ РЕКОНСТРУКЦИИ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО «Я-ОБРАЗА», ФОРМИРОВАНИЮ ПОЗИТИВНОГО САМОВОСПРИЯТИЯ И САМОСОЗНАНИЯ;
6. СНИЖАТЬ УРОВЕНЬ НЕКОНТРОЛИРУЕМОЙ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ – ЧЕРЕЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЛАКСАЦИОННЫХ ТЕХНИК, ИГР НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ.



ПРАКТИКА...

***Последовательность работы может быть произвольной. Важно, чтобы работа с агрессивным ребенком начиналась с этапа **отреагирования гнева** для того, чтобы дать свободу истинным скрытым переживаниям ребенка (обидам, разочарованию, боли). Ребенок, не пройдя через эту стадию, будет сопротивляться дальнейшей работе.**

После этого можно перейти к коррекционной работе:

Работа с гневом (способы отреагирования гнева разобрать с детьми, игры с водой и пр.)

- 1. Данные приемы относятся к первой стадии отреагирования гнева – предоставлять детям практически приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.**
- 2. Помочь детям подойти к реальному восприятию гнева, побудить их к тому, чтобы эмоционально отреагировать этот гнев (ситуацию в целом) прямо «здесь и теперь». А в этих случаях хорошо прорисовать свой гнев красками, карандашами, фломастерами (упр. «Недружеский шарж»), вылепить его из пластилина, покричать, протанцевать, покидать дротики, смятую в комок бумагу.**



ПРАКТИКА...

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ – ДАТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЯМОГО ВЕРБАЛЬНОГО КОНТАКТА С ЧУВСТВОМ ГНЕВА: ПУСТЬ СКАЖУТ ВСЕ, ЧТО НУЖНО СКАЗАТЬ, ТОМУ, КОМУ СЛЕДУЕТ. ОБЫЧНО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ДЕТИ ПОЛНОСТЬЮ ВЫСКАЖУТСЯ, ОНИ СТАНОВЯТСЯ БОЛЕЕ СПОКОЙНЫМИ И ОТКРЫТЫМИ К ДАЛЬНЕЙШЕЙ РАБОТЕ.

ЭТО МОЖНО ОСУЩЕСТВИТЬ ПОСЛЕ ТОГО, КАК РЕБЕНОК НАРИСОВАЛ ИЛИ СЛЕПИЛ ОБИДЧИКА/ИЛИ СОБСТВЕННУЮ ОБИДУ. ЕСТЕСТВЕННО ВСЕ ЭТО ДЕЛАЕТСЯ ОДИН НА ОДИН С РЕБЕНКОМ, ВНЕ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ ОБИДЧИКА.

ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ – ОБСУЖДАТЬ С ДЕТЬМИ, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ИХ ГНЕВАТЬСЯ, В КАКИХ СИТУАЦИЯХ ЭТО ЧАЩЕ ВСЕГО ПРОИСХОДИТ, КАК ОНИ ЭТО ОБНАРУЖИВАЮТ И КАК ВЕДУТ СЕБЯ В ЭТО ВРЕМЯ. ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК НАУЧИЛСЯ ОСОЗНАВАТЬ И ПОНИМАТЬ СВОЙ ГНЕВ, И ДАЛЕЕ НАУЧИЛСЯ ОЦЕНИВАТЬ СИТУАЦИЮ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ВЫБОР МЕЖДУ ОТКРЫТЫМ (АСОЦИАЛЬНЫМ) ПРОЯВЛЕНИЕМ ГНЕВА ИЛИ ПРОЯВЛЕНИЕМ ЕГО В ПРИЕМЛЕМОЙ ФОРМЕ.



ПРАКТИКА:

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОСОЗНАВАНИЕ ГНЕВА ЧЕРЕЗ СЕНСОРНЫЕ КАНАЛЫ (НА ЧТО ПОХОЖ ТВОЙ ГНЕВ? КАКОЙ ОН НА ЦВЕТ, НА СЛУХ, НА ОЩУПЬ, НА ВКУС, НА ЗАПАХ?);

-ИГРА «ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ ЗЛО?»;

-УПРАЖНЕНИЕ «РЕЦЕПТ: КАК СДЕЛАТЬ РЕБЕНКА АГРЕССИВНЫМ?» (В ХОДЕ УПР. ДЕТИ МОГУТ РАЗОБРАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ОНИ НАЗЫВАЮТ АГРЕССИВНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ).

2. ОБУЧЕНИЕ САМОКОНТРОЛЮ (УСТАНОВЛЕНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРАВИЛ!!!)

У АГРЕССИВНЫХ ДЕТЕЙ СЛАБО РАЗВИТ КОНТРОЛЬ НАД СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, А ЗАЧАСТУЮ И ПРОСТО ОТСУТСТВУЕТ, ПОЭТОМУ ВАЖНО В КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ТАКИМИ ДЕТЬМИ СФОРМИРОВАТЬ НАВЫКИ КОНТРОЛЯ И УПРАВЛЕНИЯ СОБСТВЕННЫМ ГНЕВОМ, ОБУЧИТЬ ДЕТЕЙ НЕКОТОРЫМ ПРИЕМАМ САМОРЕГУЛЯЦИИ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯТ ИМ СОХРАНИТЬ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАВНОВЕСИЕ В ПРОБЛЕМНОЙ СИТУАЦИИ.



Я злюсь: что делать...

1. Если ваше чувство злости, раздражения, гнева так велико, что вы ни о чем не можете думать и соотнестись с собой тяжело, то, конечно, необходимо немного **выпустить пар** (любой способ, который не причинит физического или психологического вреда вам, другим людям, а также не испортит ценные вещи).
2. **Сам себе коуч** Спросите себя, что сейчас происходит? Что я сейчас чувствую? О чем для меня здесь идет речь, о какой ценности? Что подвергается угрозе? Цель этого шага – схватить содержание, которое скрывается за злостью.
3. Обратите внимание, **соответствует ли сила вашего раздражения и гнева ситуации**, которая происходит или произошла. Если вы злитесь больше, чем сама ситуация, то это сигнализирует о том, что:
 - имеет место накопление раздражения и/или
 - ситуация актуализирует болезненную тему в вас, то, к чему вы очень чувствительны и в чем вы чрезвычайно ранимы.Постараться спокойно, без обвинений, донести до другого человека то содержание, которое вы обнаружите под вашим раздражением. Используйте прием **«Я-высказываний»**, когда вы говорите только о себе, что возникло в вас, в связи с чем, почему это для вас важно, как было бы для вас хорошо и т.д.



12 СТРАТЕГИЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК НЕРВНУЮ СИСТЕМУ И СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОСТЬЮ/ГНЕВОМ:

1. ПРИЗНАТЬ НАЛИЧИЕ ПРОБЛЕМЫ

Если в определенной ситуации вы поймете, что вам тяжело справиться с собой и своей злостью, то для начала хотя бы признайте, что у вас есть проблема. Если вы признали, что разгневаны, у вас уже есть возможность повлиять на свои эмоции и избежать неприятных последствий.

2. Вести журнал

Знаете ли вы, что у вас вызывает злость? Всегда ситуации разные или все же имеются определенные тенденции? Очень важно понимать, где находится источник раздражительности. Если вы знаете врага в лицо и можете назвать его имя, значит вы осознаете, с чем придется иметь дело и подготовить себя заранее.

3. Попросить поддержки

Если у вас есть близкий человек, которому вы сами помогали, попросите у него поддержки. Этот разговор может быть сложным эмоционально, поэтому готовьтесь выслушать неприятную правду и не испытывать раздражительности. Как вы понимаете, попросить о поддержке значит не только получить добрый совет и утешение. Это значит поделиться и своими мыслями, спросить у человека, как часто вы сами на него злились и к чему это приводило.



4. Прервать цикл злости

Когда вы чувствуете, что злы, попробуйте следующие техники:

-Мысленно прокричите «Стоп!»

-Практикуйте техники расслабления. Если у вас нет времени, сделайте несколько глубоких вдохов.

-Посчитайте до десяти прежде, чем ответить.

-Заменяйте негативные эмоции позитивными.

-Если есть возможность, прогуляйтесь. Отвлеките себя тем, что вы обычно любите.

5. Использовать эмпатию

Если источник вашей злости — другой человек, используйте эмпатию для того, чтобы посмотреть на ситуацию его глазами. Будьте объективны. Все совершают ошибки, а если и не признают, то лишь потому, что боятся ущемить свое самолюбие.

6. Использовать юмор

Когда человек не воспринимает себя слишком серьезно и умеет смеяться над собой, он не будет вступать в конфликты и раздражаться без особой причины. В следующий раз, когда будете чувствовать злость, попытайтесь преувеличить ситуацию и довести ее до абсурда. Вам нужно приуменьшить чувство собственной важности, чтобы посмеяться над самим собой. Можете представить себя со стороны в эту секунду и «дорисовать» смешную шляпу или наряд.



7. Расслабиться

Раздраженных людей может вывести из себя любая мелочь. Как правило, раздраженность копится некоторое время, затем переходит в злость и, если не принять меры, человек взрывается гневом.

Поэтому если вы чувствуете, что постоянно раздражены, вам просто необходимо использовать техники расслабления, причем ежедневно. Больше спите, пейте воду и отдыхайте.

8. Построить доверительные отношения

Если вы строите доверительные отношения с окружающими, значит у вас будет намного меньше причин для злости. Будьте честны с другими людьми, держите слово, объясняйте свои поступки и действия. Люди ответят вам взаимностью и вы избежите недопонимания.

9. Слушать эффективно

Конечно, это целое искусство — не обращать особого внимания на слова и правильно считывать информацию. Люди говорят словами, но думают эмоциями, поэтому их не всегда легко понять. Иногда злая фраза, брошенная в вашу сторону, совершенно не означает, что человек хотел вас обидеть. Поэтому в этих случаях не обращайтесь внимание на слова, а больше думайте о том, что побудило человека их сказать.



10. БЫТЬ АССЕРТИВНЫМ

ЭТО ОЗНАЧАЕТ УЧИТЫВАТЬ СВОИ ИНТЕРЕСЫ И ЧУЖИЕ ИНТЕРЕСЫ. В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ СТАРАЙТЕСЬ НАЙТИ БАЛАНС И НЕ ДОПУСТИТЬ СИТУАЦИИ, ПРИ КОТОРОЙ ЧЬИ-ЛИБО ИНТЕРЕСЫ СТАВЯТСЯ ВЫШЕ ДРУГИХ. АССЕРТИВНЫЕ ЛЮДИ ЧЕСТНЫ И ОТКРОВЕННЫ, ОНИ УВАЖАЮТ ЦЕННОСТИ И ЭМОЦИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

11. ЖИТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТАК, СЛОВНО ПОСЛЕДНИЙ

ЖИЗНЬ КОРОТКА, ПОЭТОМУ НА ТРАТЬТЕ СВОЕ ВРЕМЯ НА РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ЗЛОСТЬ И ГНЕВ — ВЫ ПРОПУСТИТЕ МНОЖЕСТВО РАДОСТЕЙ И СЮРПРИЗОВ, КОТОРЫЕ ОНА ВАМ ПРИГОТОВИЛА. ВРЕМЯ НЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ.



12. ПРОСТИТЬ И ЗАБЫТЬ

КОПИТЬ В СЕБЕ ЗЛОСТЬ ДНЯМИ, НЕДЕЛЯМИ И ГОДАМИ ОЧЕНЬ ОПАСНО ДЛЯ ВАС ЖЕ САМИХ. К ТОМУ ЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ВОЗОБНОВИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ЧЕЛОВЕКОМ И ЖИТЬ ДАЛЬШЕ.

НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!



Для нас, педагогов и родители!

Влияние эмоций на производительность коллектива/группы

Синтия Фишер, профессор в области менеджмента, установила наиболее распространенные эмоции, которые испытывают люди на работе:

- Злость/раздражение
- Фрустрация
- Беспокойство/нервозность
- Разочарование/несчастье
- Неприязнь

Отрицательные эмоции передаются от одного человека к другому!



Злость/РАЗДРАЖЕНИЕ

НЕБОЛЬШАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ЗЛОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНОЙ ДЛЯ КОМПАНИИ, СТИМУЛИРУЯ ПРОГРЕСС И ИННОВАЦИИ. НО ЧРЕЗМЕРНАЯ ЗЛОСТЬ ПОДРЫВАЕТ БЛАГОПОЛУЧИЕ ВСЕГО КОЛЛЕКТИВА.

ПОГОВОРИТЕ С ЧЕЛОВЕКОМ ТЕТ-А-ТЕТ. ДАЙТЕ ЕМУ ПОНЯТЬ, ЧТО ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПРИЗНАКИ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ И ЗЛОСТИ. ПОПРОСИТЕ РАССКАЗАТЬ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ. ПРИ ЭТОМ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЛОВО «ЗЛОСТЬ» ИЛИ «РАЗДРАЖЕНИЕ». НАПРИМЕР: «Я ВИЖУ ВЫ РАССТРОЕНЫ. ВЫ МОЖЕТЕ РАССКАЗАТЬ О ТОМ, ЧТО ВАС РАССТРОИЛО?».

УЗНАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА ЛУЧШЕ. НАСКОЛЬКО ХОРОШО ВЫ ЕГО ЗНАЕТЕ? ИНОГДА МЫ ВЕДЕМ СЕБЯ НЕ СОВСЕМ АДЕКВАТНО, КОГДА ЧУВСТВУЕМ ОБОСОБЛЕННОСТЬ И ОДИНОЧЕСТВО. РАССПРОСИТЕ ЧЕЛОВЕКА О ЦЕЛЯХ И ПОМОГИТЕ ЕМУ РАСТИ КАК ПРОФЕССИОНАЛУ.

СНИМИТЕ СЛЕДУЮЩИЙ ИНЦИДЕНТ НА ВИДЕО. ЭТО САМЫЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ И ШОКОВЫЙ СПОСОБ. ПОКАЖИТЕ ЧЕЛОВЕКУ, КАК ОН ВЫГЛЯДИТ НА ВИДЕО. КОГДА ОН УВИДИТ СЕБЯ СО СТОРОНЫ, ЭТО БУДЕТ ДЛЯ НЕГО САМЫМ ЛУЧШИМ УРОКОМ.

ПОМОГАЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ СТАТЬ АССЕРТИВНЫМ, А НЕ АГРЕССИВНЫМ. В ДВУХ СЛОВАХ, ЭТОТ НАВЫК УЧИТ ЧЕЛОВЕКА РАБОТАТЬ В КОМАНДЕ, А НЕ НА СЕБЯ. ПРИХОДИТЬ К ОБОЮДНОМУ РЕШЕНИЮ ВОПРОСОВ БЕЗ ПОТЕРИ СОБСТВЕННЫХ ИНТЕРЕСОВ.



ФРУСТРАЦИЯ

ЧЛЕНЫ КОЛЛЕКТИВА МОГУТ С ЛЕГКОСТЬЮ ПРИВИТЬ СЕБЕ ПРИВЫЧКУ ЖАЛОВАТЬСЯ НА МАЛЕЙШИЕ НЕПРИЯТНОСТИ. ПРИМЕНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ СТРАТЕГИИ:

***ИЗБЕГАЙТЕ ОБВИНЕНИЙ.** НЕ НАЧИНАЙТЕ ФРАЗУ СО СЛОВ «ТЫ ВСЕГДА» ИЛИ «ТЫ НИКОГДА». ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕЙТРАЛЬНЫЙ ЯЗЫК. ПОМНИТЕ, ЧТО В ГЛАЗАХ ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНОЙ.

***ОЦЕНИТЕ ОБОСНОВАННОСТЬ КРИТИКИ.** НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ СОВЕРШЕННО НЕ ПРИЕМЛЮТ КРИТИКУ. ПОЭТОМУ ПОДБИРАЙТЕ СЛОВА ТЩАТЕЛЬНО, СТАРАЯСЬ НЕ ЗАДЕТЬ ЕГО САМОЛЮБИЯ.

***ДАЙТЕ ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ.** ПОЗВОЛЬТЕ ЛЮДЯМ ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ИХ ВОЛНУЕТ, А САМИ АККУРАТНО ВЫСКАЗЫВАЙТЕ СВОЕ МНЕНИЕ.



БЕСПОКОЙСТВО/НЕРВОЗНОСТЬ

ВСЕ МЫ ИСПЫТЫВАЕМ БЕСПОКОЙСТВО ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ, НО ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЭТО НАМНОГО ЧАЩЕ. К ТОМУ ЖЕ БЕСПОКОЙСТВО ТОЖЕ МОЖЕТ ЗАРАЖАТЬ КОМАНДУ. ПОПРОБУЙТЕ СЛЕДУЮЩИЕ СТРАТЕГИИ:

***ПРОВЕДИТЕ АНАЛИЗ «ЧТО, ЕСЛИ».** Многие люди прокручивают в голове сценарии, в которых с компанией или с ними случается неприятность. Поговорите с такими людьми и покажите, что все у вас под контролем.

***ПОСОВЕТУЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ ЗАПИСАТЬ НА БУМАГУ ТО, ЧТО ЕГО ВОЛНУЕТ.** Навязчивые мысли не находят выхода и человек прокручивает их снова и снова. Если записать их на лист бумаги, это позволит выгрузить тяжелые мысли из головы.

***ДЕРЖИТЕ ЧЕЛОВЕКА В КУРСЕ СОБЫТИЙ.** Чем больше он знает, тем меньше беспокоится и тем меньше остается пространства для личных домыслов.



РАЗОЧАРОВАНИЕ/НЕСЧАСТЬЕ

ПРИМЕНИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ СТРАТЕГИИ:

***Будьте эмпатичным.** Слушайте человека и обращайтесь внимание на его язык тела.

Возможно вы заметите, в чем корень проблемы.

***Выясните причины негативных эмоций человека.** Некоторые люди имеют низкий эмоциональный интеллект, поэтому не в состоянии понять, что с ними происходит. Помогите членам своей команды осознать, что они испытывают и почему.

Неприязнь

Если члены вашей команды испытывают неприязнь друг к другу, это может привести к возникновению конфликтов. Вовремя не выявив эти симптомы, вы можете упустить шанс все исправить. Используйте следующие стратегии:

***Встретьтесь с участниками конфликта отдельно и выясните, в чем причина проблемы.**

***Встретьтесь с обеими сторонами одновременно и найдите компромисс.**

***Попросите их записать несколько черт характера, которые им нравятся друг в друге.** При неприязни люди концентрируются на негативных особенностях другого человека, поэтому это упражнение поможет сгладить углы.

