

STRATEGIES FOR DEALING WITH NEGATIVE FEELINGS TO OVERCOME COGNITIVE DISMODERATION INTERCOURSE ENCOURAGING CHILDREN TO AGGRESSION

Vesela Ivanova Bozhkova

SWU Neofit Rilski, Blagoevgrad, Bulgaria, vesela_bojkova@abv.bg

Abstract: The purpose of the study is to master strategies for dealing with negative feelings to overcome cognitive dismoderate intercourse, which encourages children to aggression. The research methodology includes – the teacher in the role of a facilitator, offering presentations prepared on a poster with the students will work for their personal development.

The results show the practical control of emotions that push children to aggression. They manage to differentiate precautionarily, how to reduce their negative feelings so as not to act aggressively. In terms of prevention out exemplary personal approaches to prevent aggression, the main emphasis on these approaches is the search for way to analyze problem situation.

Conclusions: preventive communication approaches for adequate feedback of children in the process of their interactions with others are implemented, mainly by clarifying the reasons in the process of communication provoking them to interpersonal conflicts, namely 55% of the students analyzed the respective reasons why they most often they experience negative feelings. They often feel misunderstood by others, in turn the main reason for this is the process of incorrect reading of feedback, communication and interaction between them.

Recommendations: it is necessary to share the experienced emotions between the children in order to be able to overcome the dismoder feedback between them. The change in behavior is realized through the change of perceptual attitudes. Perceptual attitude is realized when a habit of behavior becomes a conditioned reflex, learned behavior.

Additional data: In the implementation of exemplary personal approaches to prevent aggression by students, include the development of the following preventive approaches aimed at developing empathy, tolerance and asking the question - How to properly read the communicative signals?

Keywords: prevention of cognitive dismoderate intercourse, through strategies for dealing with negative feelings in children of primary school age to reduce aggression.

СТРАТЕГИИ ЗА СПРАВЯНЕ С НЕГАТИВНИ ЧУВСТВА ЗА ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА КОГНИТИВНО ДИСМОДЕРАЦИОННОТО ОБЩУВАНЕ ПОДТИКВАЩО ДЕЦАТА КЪМ АГРЕСИЯ

Весела Иванова Божкова

Югозападен университет "Неофит Рилски", гр. Благоевград, имейл: vesela_bojkova@abv.bg

Резюме: Цел на изследването е овладяването на стратегии за справяне с негативните чувства за преодоляване на когнитивно дисмодерационното общуване (cognitive dismoderate intercourse), подтикващо децата към агресия. Методологията на изследването включва - учителят в ролята на водещ, предлагащ презентации, подготвени на постер с превантивен характер, по които ще работят учениците за пълноценното им личностно развитие.

Резултатите показват практическото овладяване на емоциите подтикващи децата към агресия. Те успяват да диференцират предохранително, как да редуцират негативните си чувства, за да не постъпват агресивно. В превантивно отношение децата посочиха, примерни личностни подходи за предохраняване от агресия, главният акцент върху тези подходи е търсене на начини за анализиране на проблемните ситуации.

Заключения: реализира се внедряване на превантивни комуникативни подходи за адекватна обратна връзка на децата в процеса им на интеракциите с другите, основно чрез изясняването на причините в процеса на комуникация провокиращи ги към междуличностни сблъсъци, именно 55% от учениците анализираха съответните причини, по които те най-често изпитват негативни чувства. Те много често се чувстват неразбрани от другите, на свой ред основна причина за това се явява процесът на неправилното разчитане на обратната връзка, при комуникация и интеракции по между им.

Препоръки: необходимо е споделяне на преживените емоции между децата, за да могат да преодолеят дисмодерационната обратна връзка по между си. Промяната в поведението се осъществява, чрез промяната

на перцептивните нагласи. Перцептивна нагласа се осъществява, когато един навик на поведение се превърне в условен рефлекс, заучено поведение.

Допълнителни данни: При реализирането на примерните личностни подходи за предохраняване от агресия от страна на учениците, влизат разработването на следните превантивни подходи, насочени към развитието на емпатия, толерантност и поставянето на въпроса - Как да разчитаме правилно комуникативните сигнали?

Ключови думи: превенция на когнитивно дисмодерационното общуване (*cognitive dismoderate intercourse*), чрез стратегии за справяне с негативни чувства при децата от начална училищна възраст за редуциране на агресията.

1. УВОД

Работа по първична превенция на агресията, чрез овладяване на стратегии за справяне с негативни чувства: гняв, злоба, чувство на не разбраност от страна на събеседника и пр. (учителите в превантивният урок).

Овладяване на стратегии за справяне с негативните чувства: гняв, злоба и прочие.

Работа в малки групи(класът се разделя на три групи).

Инструкция – водещият (учител) разделя групата на три подгрупи и всяка подгрупа, получава постер с определена задача.

Инструкция за първа група, учителят казва: „ Вие ще предложите стратегии за справяне с негативни чувства”.

Инструкция за втора група, учителят казва: „Вие ще направите презентация на постер: „Как да се справим с негативните си чувства?”.

Инструкция за трета група, учителят казва: „Вашата група, ще даде идеи за избора на подход за овладяване на негативните чувства, като се използва мотото: „Ти имаш избор! Реализирай най-добрият си избор!”.

Обсъждане в голямата група (целият клас) – говорителите на всяка група, споделят своите идеи пред всички участници, другите могат да допълнят, да добавят към коментарите на своите съученици т.е. целта е да се осмислят последиците от гнева и другите негативни чувства, които изпитваме и да се преценят, начините на реакция в конкретните ситуации, както се реализира пренасочване на агресивната енергия, чрез превантивни примери за които са помислили самите деца.

2. МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Презентации

Учителят в ролята си на водещ предлага презентации, подготвени на постер, само по ключови моменти с превантивен характер, по които ще работят учениците. След разделението по групи учениците правят постери, като всяка група записва на своя постер, превантивни предложения по всяка една от подточките (методиката се реализира с цел превантивно емоционално освобождаване на натрупаните емоции и преживявания, повлияващи върху агресивните изблици на децата).

Първи постер включва – „Овладяване на стратегии за справяне с негативни чувства”: (1) Да овладее чувствата си; (2)Аз-послание (винаги, мога да преодолеем негативните си чувства); (3) Изразяване на емоциите по безопасен начин; (4) Да превключи вниманието си с въпроси (Предложете, какви?); (5) Представяме си мислено ситуация или човек, предизвикващи у нас негативни чувства и начините, по които да ги преодолеем!; (6) Релакс техники: преброй до 5, с всяко вдишване си представяй хладен въздух, с издишването топъл...” (Предложете, какви, други техники да използвате?).

Втори постер – „Как да се справим с негативните чувства”: (1) „Спри и помисли, как се чувстваш, вслушай се в сигналите на тялото си”. Какво значи да реагираш правилно в проблематична ситуация?; (2) Определи чувство и го назови с име; (3) Помисли за възможни избори (взимане на решение за реакция в негативна ситуация); (4) Обсъжда не на вариантите, кога един момент е неподходящ да говорим, например когато виждаме, че някои е много ядосан и може да ни удари, изчакваме да се успокои и после обсъждаме проблематичната ситуация с него; (5)Тръгни си сега.....!(Кога се чувстваме неразбрани?); (6) Аз се чувствам.....!(споделете).

Трети постер – „Ти имаш избор! Реализирай най-добрият си избор!”; (1)Ако си гневен и ти е трудно да контролираш емоциите си, изчакай малко, за да се овладееш и да не постъпваш, по агресивен начин; (2)Споделяне на преживените емоции; (3)Емпатия; (4)Толерантност; (5)Овладяване на чувството на гняв; (6)Как да разчитаме правилно комуникативните сигнали? (Герчева-Несторова, Галя; Илиева, Снежана., 2017:55).

3. РЕЗУЛТАТИ

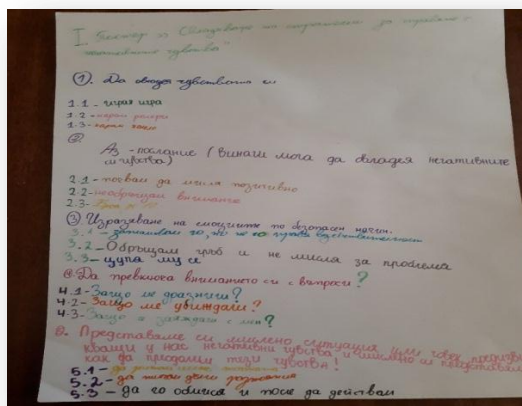
Таблица 1

Критерии	Превантивно овладяване на стратегии за справяне с негативните чувства: гняв, злоба и пр. (за ученици на базата на методика за работа в малки групи IV б клас експериментална група, гр. Кюстендил;)		
	Показатели	% по показатели	% по критерии
1. Разграничаване на различните поведенчески реакции в превантивен контекст на взаимодействие	1.1. превантивни примери за овладяване на негативни чувства;	31,67%	30%
	1.2. превантивна сублимация на негативните чувства, подтикващи към агресия.	27,5%	
2. Внедряване на превантивни комуникативни подходи за адекватна обратна връзка на децата в процеса на интеракциите с другите	2.1. изясняване на причините в процеса на комуникация провокиращи агресия;	55%	43,75%
	2.2. анализиране на подходи за превантивно взаимодействие.	32,5%	
3. Реализиране на превантивни избори за предпазване от агресия	3.1. овладяване на емоции подтикващи към агресия;	53,75%	44,36%
	3.2. примерни личностни подходи за предпазване от агресия.	35%	

4. ДИСКУСИИ

По първи критерий (разграничаване на различните поведенчески реакции в превантивен контекст на взаимодействие), влиза приложението на превантивната работа по: **Първи постер – „Овладяване на стратегии за справяне с негативни чувства“**. По първи показател към критерият (превантивни примери за овладяване на негативни чувства: виж Фигура 1) влизат разработването от страна на учениците на следните превантивни подходи т.е. от едно до три: (1) Да овладее чувствата си; (2) Аз-послание (винаги, мога да преодолея негативните си чувства); (3) Изразяване на емоциите по безопасен начин. Към подточка едно 60% от учениците предлагат адекватни начини за овладяване на негативните чувства, които изпитват. Към подточка две 25% от децата отправят превантивно аз послание. Към подточка три 10% от учениците посочват, как биха могли да изразят емоциите си по безопасен начин.

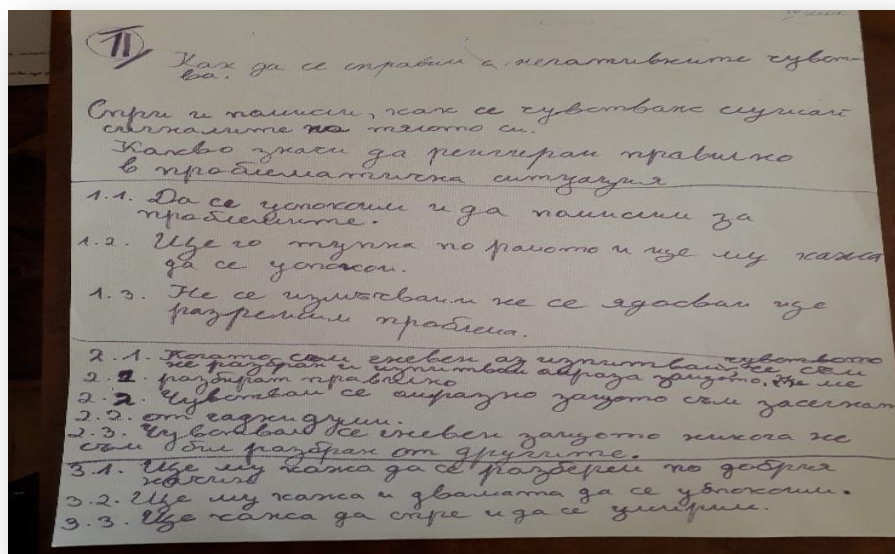
Фигура 1



По втори показател към критерият (**превантивна сублимация на негативните чувства, подтикващи към агресия**) влизат разработването от страна на учениците на следните превантивни подходи т.е. от четири до шест: (4) Да превключва вниманието си с въпроси! (Предложете, какви?); (5) Представяме си мислено ситуация или човек, предизвикващи у нас негативни чувства и начините, по които да ги преодолеем!; (6) Релакс техники: преброй до 5, с всяко вдишване си представяй хладен въздух, с издишването топъл...” (Предложете, какви, други техники да използваме?). Към подточка четири 40% от учениците, превключват вниманието си с въпроси, назовават лицата към които ги задават, но не посочват конкретните въпроси. Към подточка пет 10% от учениците използват този превантивен подход. Към подточка шест 10% от децата прилагат Релакс техники с деструктивен характер от типа – бутам вещи....; 50% Релакс техники с градивен характер.

По втори критерий (**внедряване на превантивни комуникативни подходи за адекватна обратна връзка на децата в процеса на интеракциите им с другите**), влиза приложението на превантивната работа по: **Втори постер** (виж фигура 2)– „Как да се справим с негативните чувства”. По първи показател към критерият (**изясняване на причините в процеса на комуникация провокиращи агресия**) влизат разработването от страна на учениците на следните превантивни подходи т.е. 1,2,6: (1) „Спри и помисли, как се чувстваш, вслушай се в сигналите на тялото си”. Какво значи да реагираш правилно в проблематична ситуация?; (2) Определи чувство и го назови с име; (6) Аз се чувствам.....!(споделете). Към подточка едно 55% от изследваните ученици се справят с изясняването на факти, как да реагират в проблематична ситуация. От изследваните деца 30% анализират, как се чувстват в дискомфортни ситуации с проблематичен характер, провокиращи агресия у тях. Към подточка две 65% от децата определят начинът, по-който се чувстват в ситуации с проблематичен характер, съпътстващи агресия. Най-често, те се чувстват гневни, поради чувството си, че са неразбрани от другите. Към подточка шест 70% от децата споделят чувствата си в рискови ситуации, предизвикващи агресия.

Фигура 2



По втори показател към критерият (**анализиране на подходи за превантивно взаимодействие**: виж фигура 3) влизат разработването от страна на учениците на следните превантивни подходи т.е. 3,4,5: (3) Помисли за възможни избори (взимане на решение за реакция в негативна ситуация); (4) Обсъжда не на вариантите, кога един момент е неподходящ да говорим, например когато виждаме, че някои е много ядосан и може да ни удари, изчакаме да се успокои и после обсъждаме проблематичната ситуация с него; (5) Тръгни си сега...!(Кога се чувстваме неразбрани?). Към подточка три 25% от децата взимат решение за реакция в негативна ситуация, някои от отговорите, които дават те са: „Ще му кажа да се разбере по добрия начин.; Ще му кажа и двамата да се успокоим и пр. Към подточка четири 35% от учениците анализират превантивно тези моменти. Към подточка пет 65% от учениците посочват ситуациите, в които се чувстват неразбрани и

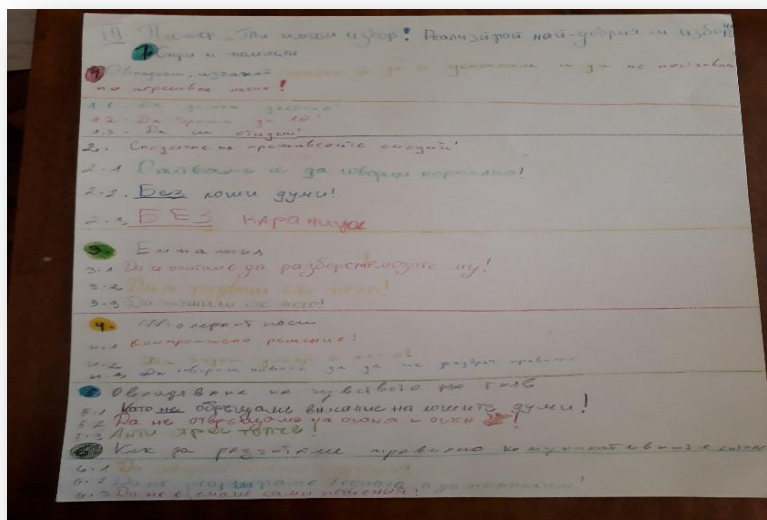
това води до агресия, докато само 5% от тях анализират рисковите моменти в които е по добре да отстъпят, за да не се стигне до агресия.

Фигура 3



По трети критерий (**реализиране на превантивни избори за предохраняване от агресия**), влиза приложението на превантивната работа по: **Трети постер**: виж фигура 4 – „Ти имаш избор! Реализирай най-добрият си избор!“. По първи показател към критерият (**овладяване на емоции подтикващи към агресия**) влизат разработването от страна на учениците на следните превантивни подходи т.е. 1,2,5: (1) Ако си гневен и ти е трудно да се овладееш, изчакай малко, за да не постъпваш, по агресивен начин; (2) Споделяне на преживените емоции; (5) Овладяване на чувството на гняв. Към подточка едно 20% от учениците посочват негативни начини за овладяване на чувството на гняв; 30% анализират асертивни подходи за анализиране на чувството на гняв. Към подточка две 95% от децата споделят, пред кой биха коментирали своите емоции, главно децата посочват – приятели, родители, учители. Към подточка пет 70% от децата посочват, как ще овладеят чувството си на гняв, главно те посочват – като играем с животно; като стискам стрес топка; като ходя на психолог, като успея да разчета, правилно поведенческите сигнали от събеседника и пр.

Фигура 4



По втори показател към критерият (**примерни личностни подходи за предохраняване от агресия**) влизат разработването от страна на учениците на следните превантивни подходи т.е. 3,4,6: (3) Емпатия; (4)

Толерантност; (6) Как да разчитаме правилно комуникативните сигнали? Към подточка три 45% от децата посочват емпатийни примери за реакция, като: „ще се поставя на мястото на другият; ще питам приятел, какво му е; ще изслушам другият” и пр. Към подточка четири 35% от учениците посочват следните примери за толеранс – „да бъдем добри с другите; да не дразним; да им обръщаме внимание” и пр. Към подточка шест 25% от децата посочват, как ще реализират този превантивен подход, чрез следните подходи: „да попитаме допълнително събеседника си, относно проблематичната ситуация в която сме попаднали; да предложим идея за разрешение на проблема; ще искаме събеседника ни да се успокои и тогава, ще разговаряме с него, различните си перцептивни възгледи”.

5. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Първият превантивен критерий (**разграничаване на различните поведенчески реакции в превантивен контекст на взаимодействие**) се реализира с 30% от изследваните деца, чрез отдиференцирането на 31,67% от тях на превантивни примери за овладяване на негативни чувства, посредством анализирането на варианти за превантивна сублимация на негативните чувства, подтикващи ги към агресия. От изследваните ученици 27,5%, реагираха в превантивно отношение на този индикатор за пренасочване на агресивната енергия. С реализирането на терапевтичната превантивна дейност децата, започват да разчитат, адекватно комуникативните сигнали по между си и при тях започва да се редуцира когнитивно дисмодерационното общуване(**cognitive dismoderate intercourse**), подтикващо децата към агресия.

Фигура 5



Вторият критерий: (виж фигура 5) (**внедряване на превантивни комуникативни подходи за адекватна обратна връзка на децата в процеса на интеракциите с другите**) се реализира с 43,75% от децата, посредством изясняването на причините в процеса на комуникация провокиращи агресия, именно 55% от учениците анализираха съответните причини, най-често, те се чувстват гневни, поради чувството си, че са неразбрани от другите, на свой ред основна причина за това се явява процесът на неправилно разчитане на обратната връзка в процесите на комуникация и интеракции между тях. Анализиране на подходи за превантивно взаимодействие осъществиха 32,5% от изследваните деца, като главен подход, те определиха спокойното и уважително говорене със събеседникът, относно гледните точки и на събеседниците.

Фигура 6



Третият критерий (виж фигура 6) (**реализиране на превантивни избори за предохраняване от агресия**) практически се осъществи с 44,36% от учениците, чрез овладяването на емоции подтикващи към агресия 53,75% от децата разграничиха предохранително, как да редуцират тези чувства, за да не постъпват агресивно. В превантивно отношение 35% от децата върху които се проведе експеримента, посочиха примерни личностни подходи за предохраняване от агресия, главният акцент върху тези подходи е търсене на начини за анализ на ситуацията.

ЛИТЕРАТУРА

- Божкова, В. (2017). Методологични техники и похвати за превенция на агресията при децата от начална училищна възраст. В: Сборник научни трудове от XXVI Международна научна конференция за млади учени. Издателство „Авангард прима“, София. ISSN 1314-4669
- Божкова, В. (2018). Чек лист за изпълнение на препоръките относно превенцията на агресията при децата от начална училищна възраст за учители. В: XVIII – та Международна конференция the International Journal: „THE POWER OF KNOWLEDGE“, Агия Триада, Гърция. Institute of Knowledge Management, Vol. 26.2, No.2, pp.405-708, ISSN 2545-4439; ISSN 1857-923X
- Герчева-Несторова, Г., & Илиева, Сн. (2017). Приложна педагогическа психология. Интелигентните емоции и чувства. Университетско издателство: ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна.
- Димитрова, Й. (2013). Програми за превенция на агресивното поведение при децата от предучилищна възраст. В; Педагогика кн.1, с. 70-73
- Кънева, И. (2013). Превенция на агресивното поведение на детето чрез интерактивни ролеви игри. В: сп. „Педагогика“, кн. 1.
- Минева, Д., & Борисова, Д. (2013). Интерактивните игри за превенция на агресивното поведение на децата. В: сп. „Педагогика“, кн. 1.
- Рачева, И. (2013). Как да се помогне на децата да общуват пълноценно. В: сп. „Педагогика“, кн. 1.
- Stephen, L. (2016). Reducing Girls' Relational Aggression. USA Today Magazine, Vol. 144 Issue 2851, p12-12. 1/6p.
- Frey, S. & Hirschstein, K. (2000). Second Step: Preventing Aggression by Promoting Social Competence. Journal of Emotional & Behavioral Disorders, Vol. 8 Issue 2, p102. 11p. 1 Chart, 1 Graph.
- Powell, P. & Boxmeyer, L. (2011). Assessing and treating aggression and conduct problems in schools: Implications from the Coping Power program. Psychology in the Schools, Vol. 48 Issue 3, p233-242. 10p.