

Стъпала на гнева (за родители)

Отрицателна реакция - най-тежка

Пасивно-агресивно поведение.

Отрицателна реакция

Физическо насилие

Отрицателна реакция

Емоционално разрушително държание,
словесни нападки

Отрицателна реакция

Насочване на гнева към предмети (удряне,
хвърляне).

Предимно отрицателна реакция

Насочване на гнева към други присъстващи,
неоснователни обвинения.

Положителна и отрицателна реакция

Насочване на гнева към източника на
раздразнението.

Положителна реакция

Фокусиране на гнева върху източника. Трезво
и конструктивно обмисляне. Търсене на
решение.

Бележка:

Всяко стъпало представлява по-неблагоприятен
начин за израз на гнева. Пасивно-агресивната
реакция е най-тежка, защото „затваря“ гнева в
човека, лъжем себе си.



Читателски Клуб
Детето и Ние

Стълба на гнева

(за деца)

Бяс - извън контрол



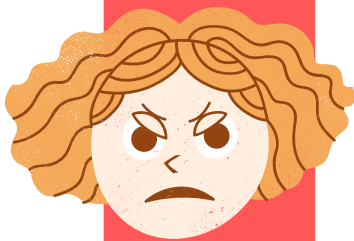
Сърцето ми ще излезе от гърдите. Целият съм стегнат. Дишам учестено. Чупя, крещя, удрям, ритам.

Ярост



Сърцето ми ще изскочи, целият съм се стегнал. Крещя, удрям, обиждам. Мислите ми летят.

Гняв



Сърцето ми бие бързо, мускулите ми са стегнати, дишам учестено, мускулит еми са стегнати, Крещя, хвърлям, бягам. Мислите ми хвърчат,



Разочарование



Сърцето ми бие все по-силно. Ръцете ми са в юмруци. Тропам с крака. Искам да ударя. Мислите ми се сменят бързо..

Раздразнение



Мускулите ми се стягат, сърцето ми бие учестено. Усещам, че искам да избягам или да хвърлям. Гласът ми става по-силен и висок.

Горе-долу, нормално



Тялото ми може да се усеща малко неудобно, започвам да шавам, да имам нужда да се движа. Гласът ми все още е тих. Мислите ми са предимно приятни.

Спокоен



Тялото ми е спокойно. Гласът ми е тих. Мислите ми са приятни.

Бележка:

Всяко стъпало представлява степен на интензитет на гнева. Ако решите да обясните на децата (над 5 г), най-добре рисувайте стълбата, докато говорите. Питайте децата как те биха се нарисували в това състояние, къде чувстват гнева (в тялото си), какво мислят, че се случва в ума им. Накрая за всяко ниво опишете и какво могат да направят в момента, за да се успокоят.