



СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯ



Наръчникът се разпространява **БЕЗПЛАТНО!**

София • 2022 ©



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

Автори:

проф. д-р Маргарита Бакрачева
докторант Пламен Въргов
докторант Пламен Рибаров

Издател:

Фондация "Борис Христов"
<https://borischristoff.org/>
телефон +359 887 511 599

Дизайн и предпечатна подготовка:
Весела Шаранкова

Издание на Фондация "Борис Христов" по Проект "СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯ" осъществен с финансовата подкрепа на Национална програма за изпълнение на младежки дейности по чл.10а от Закона за хазарта за 2022 г. към Министерство на младежта и спорта, в изпълнение на Договор № 25-00-19/15.07.2022

Наръчникът се разпространява БЕЗПЛАТНО!

София • 2022 ©

Описание на проекта

Проект “СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯ” е насочен към все по-актуалния въпрос в съвременния контекст – устойчиво намаляване на агресията с фокус изграждане на нагласа за нулева толерантност към насилие посредством активиране на цялата общност в усилията за изграждане на сигурна среда.

Множество са декларираните инциденти и случаи с летален край, които ясно показват, че въпреки мерките и програмите, проблемът продължава да съществува. В медийното пространство се отразяват основно негативни модели, което оказва допълнително въздействие върху представите на младите хора и обществеността като цяло и повишава толерантността към агресия. Различните форми на агресия – физическа, вербална, кибер тормоз, както и скритите пасивни форми и „немите“ свидетели са навсякъде около нас. Увеличаващият се интензитет на проявите и повишаване на приемането на насилието създава норма, несъответна на мерките и институциите за подкрепа и противодействие на тези актове. В проекта ще бъдат обхванати деца и младежи в ролята на „ангажиран участник“, разпознаващ и противодействащ на формите на агресия. Техните послания е много по-вероятно да бъдат чути и разпознати като „свои“ от връстниците им. По този начин ще бъдат изведени послания и създадени материали за споделяне за продължаващи дейности в посока промяна на нагласите.

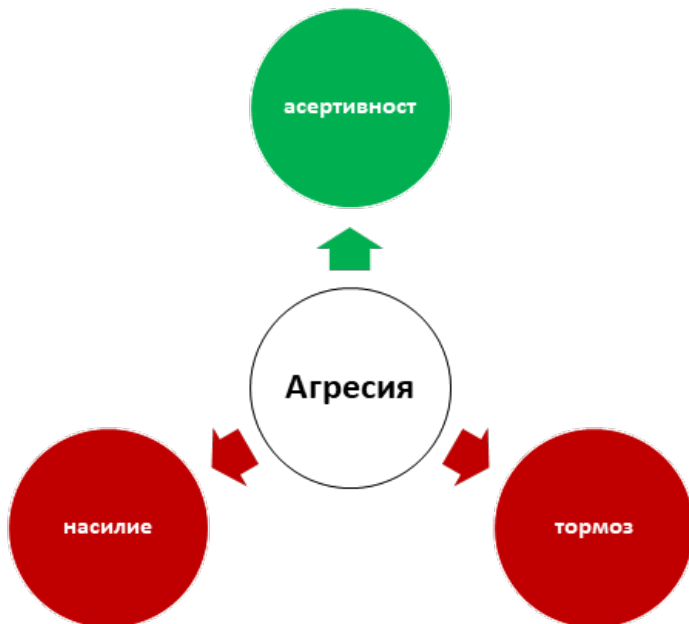
Целта на проекта е да обвърже намаляването на агресията със същевременен отговор на потребностите на младите хора – от намиране на подкрепа и създаване на чувство за значимост в общността и групата – референтните значими други – връстници и възрастни. Целевата група се различава по степента на толерантност към агресията. Тя се определя от семейния модел, както и от микрокултурата на района/града.

“СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯ” е разработен в отговор на наблюдаваните негативни тенденции по отношение на различни форми на агресия, зависимости и рисково поведение сред младите хора. Целевите групи, към които е насочен са младежи на възраст 15-19 години, 20-24 години и 25-29 години. Всяка една от целевите групи има различни потребности, което води до диверсификация на превенции по отношение на агресията. Предвид възрастта и оформените устойчиви модели, както и влиянието на младежите като модел на поведение за по-малките идеята е за привличане на младежите като **Посланици на СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯ**. По този начин в пълна степен могат да бъдат не атакувани възприеманите от тях социални норми, а приобщаването им към идеята за общи дейности в посока изграждане

на сигурна среда.

Нашата цел бе да положим на основата на изграждането на общностна нагласа за промяна в разпознаването, превенцията и недопускането на форми на насилие и тормоз чрез осъзнаване на собственото поведение и поведението на другите. Това в най-ефективна и устойчива степен може да се постигне с ангажиране на Посланици на СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯ сред младежите.

Обученията по програмата са разработени в рамките на съвременния подход към проблема – превенция и изграждане на сигурна среда, като агресията е разгледана в негативната и позитивната ѝ форма, между които се търси баланс и думата е заменена с „насилие“ и „тормоз“ и асертивността. Проучванията с ученици и младежи показват острата необходимост в две посоки – за превенция на агресията основни са правилата и нормите и спазването им и вторият основен акцент – че ако всеки има уменията да разпознава и отстоява границите си, зачитайки границите на другия, средата ще бъде позитивна.



На тази база са включени двете групи теми: **разпознаване и реакции**. Включените теми засягат разпознаване на различните форми на насилие и тормоз, традиционно познатите физически, вербален, психически и кибертормоз, както и реактивната агресия и автоагресията, индиректната агресия и други форми, които остават по-често извън фокуса на себерегулация. Застъпени са дейности по разпознаване и управление на собствените реакции, асертивно поведение и комуникиране на послания.

Въпросът за насилието и различните му форми става все по-актуален през последните десетилетия. Специално внимание се обръща на насилието между деца като утвърждаващ се модел на поведение, пренасян впоследствие във всяка една дейност и установяването му като социална норма. На базата на множество проучвания и имплементирани програми можем да изведем няколко основни насоки за превенция на насилието и агресията. На първо място, устойчивата промяна се отнася до изграждане на нагласата и създаване на правилно разбиране и разграничаване на асертивността от агресията. Това в голяма степен включва разпознаването на различните форми на насилие и готовността за предприемане на адекватни мерки и реакция. Един от скритите проблеми в тази насока е свързан с недостатъчното ангажиране на немите свидетели. Посланията връстници към връстници и акцентирането върху неформалното изграждане на меки и преносими умения чрез активно включване на децата и генериране на идеи от самите тях е особено ефективна мярка в рамките на ученето чрез опит или преживелищното учене.

Статистическите данни за проявите на агресия демонстрират различия сред извършителите по пол, възраст, район, социален и материален статус и др. Много резултати разкриват все още доминиращия модел на по-изразена физическа агресия при момчетата и на вербална при момичетата, както и преминаването от физическа агресия към по-индиректни форми с нарастване на възрастта. За сметка на това фактор, който има важно значение е, че с нарастване на възрастта все по-често се търсят и „смишленици“ и насилниците и агресорите не действат самостоятелно. С други думи, се разширява кръга на въвличените пряко или косвено в различни форми на агресия и насилие. Всичко това води до изграждане на модели, които разширяват заложеното в семейството и се превръщат в норма на проява на толерантност, търпимост, но и нещо повече – на не-разпознаване на агресията и различните ѝ нива и все по-висока толерантност към нея и приемането ѝ за модел.

Може да се обобщи, че предикторите на проявите на насилие, са комплексни – индивидуални като личностната диспозиция, пол и възраст; микрофактори като модел на поведение, предаван в семейството, културните и социалните норми, както и такива на макроравнище като бедност, безработица, икономическа криза. Основният проблем остава във факта, че и директно в ежедневието, и



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



косвено – чрез традиционните и социалните медии - се популяризират форми на поведение, които създават представата за един враждебен свят. Доколкото физическата агресия е ясно видима, тя е и специфичен и утвърден и желан модел на „героя“ и „силния“. Вербалната и индиректната агресия, кибер тормозът, които оказват не по-малка вреда, са напълно приемливи и все по-рядко се отчитат. Самите жертви декларират, че психическият тормоз, усещането за живеене в свят на терор и насилие често се понася по-трудно в сравнение с физическото насилие (UNICEF, 2000). Психическият тормоз особено, който е еднакво разпространен и сред двата пола, води все по-често до обръщане на внимание и на агресията от страна на момичета към момчета.

Друга утвърдена норма са срамът и страхът, преживяван и възприеман от жертвите на насилие, които често имат виновностни изживявания. Продължават да преобладават случаите на неотчетени форми на агресия над декларираните случаи, което също допринася за повишаване на толерантността и приемането на такива актове и случаи като част от ежедневието. Последствията за жертвите са негативни чувства, потиснатост, занижена самооценка, поведенчески промени в посока самоизолация или реактивна проява на агресия като реакция. Насилниците от своя страна затвърждават модела на отхвърляне на правилата и поддържането на представа за света като място на грубост.

Разработени и пилотирани са множество програми за ранна превенция на агресивността. В училищата ежегодно се прилага на национално ниво въпросник за измерване на формите на агресивно поведение. Докладите от мониторинга в страните от ЕС стигат до един много важен извод, който сме възприели в своята позиция: Всяка програма е ефективна, в по-висока или по-ниска степен. Ефективността се изразява не на намаляване директно на броя отчетени прояви, а в промяната на нагласите и толерантността към насилие.

Чувството на задоволство значително доминира спрямо преживяваните срам и вина. По отношение на оценката на ситуацията в допълнение проличава водещото място на възприеманата норма „всички го правят“ и „защитаваха са се“, възприемат го за нормално и търсене на справедливост.

Всичко това потвърждава възприемането на насилието и агресията като специфични норма и модел. Теорията за социалните норми описва ситуациите, в които младежите възприемат погрешно нагласите и/или поведенията на свои връстници и други членове на обществото като различни от своите, изкривявайки реалността. Този феномен е определен като „плюралистично игнориране“. Подобни погрешни възприятия се наблюдават по отношение на проблемно или рисково поведение (които обикновено се свръхнадценяват) и по отношение на здравословни или защитни поведения (които обикновено се подценяват). Една от последиците на плюралистичното игнориране е, че поведението се променя в посока неправилно възприемана норма. Когато става въпрос за насилие, този

въпрос приема особено сериозни измерения.

Важен механизъм по отношение на интервенциите за промяна на социалните норми е, че те се разглеждат като насочени към коригиране на погрешните възприятия посредством разкриване на реалната, по-здравословна или просоциална норма. Това оказва положителен ефект чрез механизма на провокиране на младежите или да намалят ангажираността си с потенциално проблемни поведения, или да ги стимулира да се ангажират със защитни, здравословни поведения. Акцент е ролята на това, че информацията за действителната норма следва да бъде представена по достоверен и адекватен начин. Самите интервенции са максимално успешни когато идват от страна на връстниците. Това е потвърдено по отношение основно на консумацията на алкохол, но е показателно за всяка социална норма. Влиянието на връстниците се основава на това, което мислим, че другите споделят и вършат (“възприемана норма”), а не на техните реални убеждения и поведение (“действителна норма”). Именно разминаването между „възприеманото“ и „реалното“ представлява погрешната представа, която на свой ред определя нашите нагласи и поведение. Представянето на правилна информация за нормите, споделяни от групата връстници по достоверен и надежден начин, намалява възприеманото усещане за натиск от групата, увеличавайки същевременно вероятността младежите да проявят преди това съществуващите си нагласи и убеждения.

Всичко това може да доведе до положителна нагласа и ангажиране на немите свидетели и да промени пасивната им нагласа. Успешната промяна изисква последователни и дългосрочни действия в посока усвояване на умения за идентифициране и критично отношение и реагиране на различните форми на насилие и агресия независимо дали са насочени към самите деца и подрастващи или към такива в тяхното обкръжение. Единствено по този начин може да бъде превъзможното мълчаливото наблюдение, което косвено допринася за толерантността, както и води до неразвиване на социални умения.

Посланията връстници към връстници и акцентирането върху неформалното изграждане на меки и преносими умения чрез активно включване на децата и младежите в процеса на генериране на идеи от самите тях е особено ефективна мярка в рамките на ученето чрез опит и преживелищното.

В медийното пространство се отразяват основно негативни модели, което оказва допълнително въздействие върху представите на младите хора и обществеността като цяло и повишава толерантността към агресия в обществото като цяло. Различните форми на агресия – физическа, вербална, кибер тормоз, както и скритите пасивни форми и „немите“ свидетели са навсякъде около нас. Противоедействие в тази насока могат да имат социалните мрежи като предпочитано средство за комуникация сред младите. Там е мястото за изграждане на нови образи и подкрепа на “различното” съдържание”. Устойчивата промяна се отнася



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

до изграждане на нагласата и създаване на правилно разбиране и разграничаване на асертивността от агресията. Утвърждаване на нови “просоциални модели” на герои. Важен фактор е регулярността и последователността на провежданите кампании и подкрепата на инициативи за повишаване на осъзнатостта на нежеланите поведения от една страна и същевременно засвидетелстването на отчитане на просоциалните модели и издигането на престижа им. Посланията от деца и младежи към техни връстници за положителна оценка на постижения, доброволчески и други положителни прояви, постепенно може да се превърне в нова среда за изграждане на имидж и престиж в желани форми.

Подкрепата на привлекателността на уникалното и различното може да стане чрез връстниците с подкрепата на по-широката социална общност. Разпознаването и реакцията на случаите на агресия от една страна и от друга страна повишаване на готовността за ангажиране с просоциални форми на поведение, които да доведат до търсеното приемане и висок рейтинг сред връстниците, което е характерна възрастово нормативна потребност са решението за целта. Посланията за налагане на новите “герои” и “звезди” имат за цел да бъдат обхванати младежи, които да са в ролята на „ангажиран участник“, разпознаващ и противодействащ на формите на агресия. Техните послания е много по-вероятно да бъдат чути и разпознати като „свои“ от връстниците им.

Можем да заключим, че „новата норма“ е възможна чрез:

- Разпознаване и снижаване на толерантността към агресия. Това води до промяна на нагласите, което гарантира устойчивост и пренасяне на модела. Целта е замяна на моделите на агресивно поведение с други, просоциални модели, които да осигурят усещането за престиж, статус и приемане в групата
- Реагиране на случаите на насилие, което обхваща случаите на директно участие и на свидетели на насилие. Безучастното поведение е косвен стимул за разширяване на агресията
- Осигуряване на желани и зачитани алтернативни, просоциални модели, които да удовлетворят потребността на младите хора от признание и статус в групата връстници и изграждане на лични норми може да бъде посрещната посредством информиране и разширяване на кръга възможни поведения, които правят младите хора атрактивни, с просоциални прояви. Такива възможности в момента остават извън тяхното ползрение.

Резултатите от мониторинг на ефективността на програмите за намаляване на агресията разкриват, че целта е не намаляване на абсолютната честота на случаите на агресия, а повлияване върху нагласите на децата и подрастващите. В много случаи агресията остава неразпозната и това още повече намалява вероятността да се реагира – агресията се превръща в норма, децата и подрастващите проявяват по-висока степен на толерантност и започват да живеят с усещането, че светът е враждебен и няма кой да им помогне, т.е. стават сами те косвени съучастници,

превръщайки се в „неми свидетели“.

Това се подкрепя от ежедневното медийно отразяване на ненаказани случаи на насилие – младежи нападат възрастни, извършват агресивни прояви, не малко са вече и случаите на летален край и тежки увреждания в училище.

Това показва необходимостта от търсене на средства и начини за оказване на въздействие върху нагласите. Два от възможните варианти са социални медии и видеа и системна работа с обучители с цел повишаване на емоционалната интелигентност – и компетентност (Какво провокира насилието? Как да реагираме?; отговорността след преживяно насилие - Кой съм аз? Мога ли да изразя емоциите си?

Проектното предложение е насочено към все по-актуалния въпрос в съвременния контекст – устойчиво намаляване на агресията. Множество са декларираните инциденти и случаи с летален край, които ясно показват, че въпреки мерките и програмите, проблемът продължава да съществува. В медийното пространство се отразяват основно негативни модели, което оказва допълнително въздействие върху представите на младите хора и обществеността като цяло и повишава толерантността към агресия. Различните форми на агресия – физическа, вербална, кибер тормоз, както и скритите пасивни форми и „немите“ свидетели са навсякъде около нас. Увеличаващият се интензитет на проявите и повишаване на приемането на насилието създава норма, несъответна на мерките и институциите за подкрепа и противодействие на тези актове. В проекта ще бъдат обхванати деца и младежи в ролята на „ангажиран участник“, разпознаващ и противодействащ на формите на агресия. Техните послания е много по-вероятно да бъдат чути и разпознати като „свои“ от връстниците им. По този начин ще бъдат изведени послания и създадени материали за споделяне за продължаващи дейности в посока промяна на нагласите.

Основният фокус, очертан на базата на оценката на изпълняваните програми и проекти, е работата по превенция и изграждане на сигурна среда, с ангажирането на широката общност. Видимите поведенчески прояви на различните форми на насилие и тормоз са резултат от многопластовите влияния, свързани с общите послания и социални норми на липса на последиствия, толериране на негативните прояви и утвърждаването и „нормирането“ им. Имено това показва необходимостта от устойчиви действия, които постепенно да могат да промяна нагласите по разпознаването, преодоляване на недоверието и пасивното приемане на нещата такива, каквито са, и активно включване с действия и послания в изграждането на сигурна и позитивна среда.

Същевременно с повишаване на възрастта моделите стават все по-устойчиви. Това, което безспорно е важно, са не отделните мерки, а създаване на идея за устойчивост. Атрактивността на дейностите с цел привличане на повече съмишленици е важен елемент предвид и специфичните възрастови особености,



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
ОБРАЗОВАНИЕТО И СЪПОРТА

и разпознаваемост, която да кореспондира с разпознаването, припознаването и респективно, ангажираността.

Конкретните дейности на проекта са насочени към интегриране във вид на послания от връстници към техните връстници срещу всички възможни сфери на проявите на агресия. Те ще бъдат насочени към

- разпознаване и снижаване на толерантността към агресия. Това води до промяна на нагласите, което гарантира устойчивост и пренасяне на модела. Целта е замяна на моделите на агресивно поведение с други, просоциални модели, които да осигурят усещането за престиж, статус и приемане в групата.
- реагиране на случаите на насилие, което обхваща случаите на директно участие и на свидетели на насилие. Безучастното поведение е косвен стимул за разширяване на агресията

Потребността на младите хора от признание и статус в групата връстници и изграждане на лични норми може да бъде посрещната посредством информиране и разширяване на кръга възможни поведения, които правят младите хора атрактивни, с просоциални прояви. Такива възможности в момента остават извън тяхното полезрение.

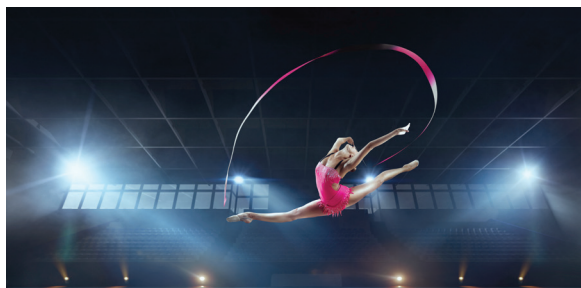
Целта на проекта е да обвърже намаляването на агресията със същевременен отговор на потребностите на младите хора – от намиране на подкрепа и създаване на чувство за значимост в общността и групата – референтните значими други – връстници и възрастни. Целевата група се различава по степента на толерантност към агресията. Тя се определя от семейния модел, както и от микрокултурата на района / града. Съвместната работа с ученици и младежи, комуникация онлайн, набирането и ангажирането им в творчески дейности, създават усещане за признание, значимост, включеност и чуваемост, които са част от базовите потребности на възрастта.

Защо Посланици на Спорт срещу Агресия?

На пръв поглед спортът е свързан с агресия – многобройни са примерите с футболните агитки, конфликтите, които ескалират по време на спорта.

Много са и примерите за редица проекти, дейности и инициативи, насочени срещу негативните прояви на агресията, основани основно на развитото на меки умения и ненасилствена комуникация. Същевременно се отчита нарастване на усещането за несигурност.

**Спортът - защо? Насочване на енергията + правила
Как изградихме концепцията?**





ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

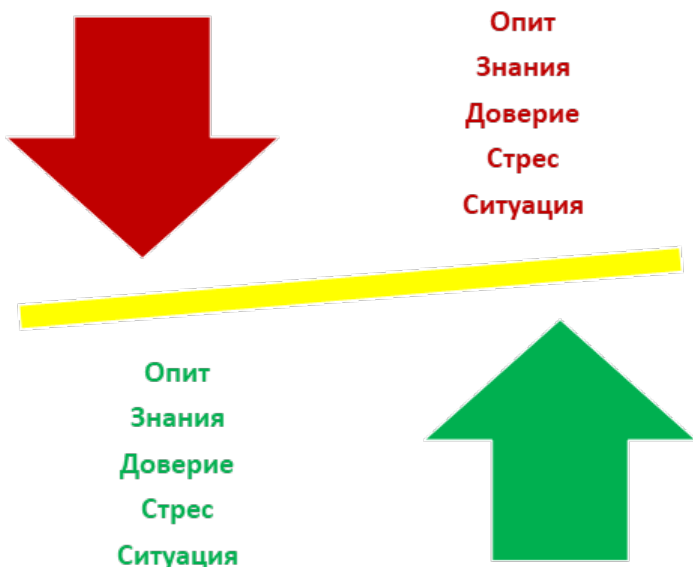
Използваме спорта като една обща концепция по няколко причини
Дали става въпрос за индивидуални спортове или отборни спортове, включително шах, всяка спортна дейност е регламентирана.

Тя отговаря на двете основни линии – състезателност и съобразяване с другия и правилата. Това може да разглеждаме като точката на баланс между стремежа към победа и надмощие на всяка цена и отстъпването пред другия, предаването и отказването от защита на собствената позиция, към което се стремим.

Влизането с спортната дейност може да бъде както желано на всяка цена, така и плашещо, ако не съществува този баланс. Ефектът също. Ако не е изграден балансът, който е в основата на междуличностното общуване и личното развитие, могат да се очакват негативни прояви. В единия случай борба за надмощие, в друга отсъствие на стремеж към себезащита. В по-широк план това, което виждаме в спортната дейност, описва начина на вербална и невербална комуникация –

Как възприемам себе си - Как възприемам другите

са двата пункта, които определят собственото ни поведение в социални ситуации, както и готовността да се намесваме в тях, това е свързано с цялостното възприятие, представа и оценка за себе си. Всяка една ситуация може да провокира противоположни по съдържание и насоченост поведения – които се определят от общите характеристики на ситуацията – как я възприемаме, разпознаваме ли я, как я определяме, имаме ли знания и ресурси как да се справим, какви очаквания имаме за излизането от ситуацията и има ли възприемана подкрепа.



Посланик на Спорт срещу Агресията отразява ангажираността. Ако има баланс или ако търси баланс, ангажирането с кауза и позиция е това, което дава стабилност, посока и е ангажимент за последователност в действията.

Общността на съмишлениците допълва чувството за подкрепа и увеличава очакваното целенасочено поведение на, на реакции лични и когато става въпрос за намеса в наблюдавани ситуации.

Правилата в спорта и спазването и неспазването им – от страна на всеки един – има и личен – и по-общ ефект в групата и по-широк кръг.

Наблюдаването на случите на неспазване на правилата от другите създава усещане за несигурност и липса на защита, които на свой ред могат да доведат до избягване на застрашаващи ситуации. Различните правила към участниците има същия ефект, увеличава нагласата за пасивност и увеличава броя на т.нар. неми свидетели.

Така може да разгледаме спорта като ясно външно разпознаваема дейност и да го използваме като обща рамка, в която да разполагаме дейностите и посланията, които даваме към учениците и младежите, с които работим.

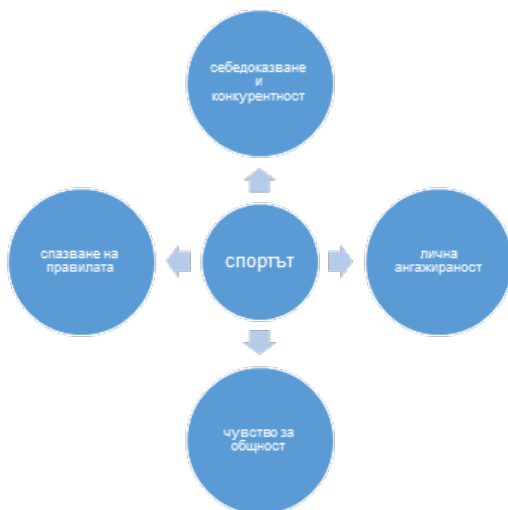
- Ясни правила, които създават сигурност
- Асертивно поведение спрямо страх и избягване или агресивно компенсиране
- Лична ангажираност и чувство за общност, създадени от идентифицирането с посланичеството и принадлежността към групата
- Забавен момент
- Конкурентност и екипност

Имайки предвид и познатата характеристика, в която можем да разположим психосоциалното развитие, което определя периода на юношеството и възникващата зрялост в периода 15-29 г. – изграждането на идентичност и двата основни процеса – на паралелно изграждани индивидуация и социализация – тази рамка ни дава пресечната точка, независимо от различията в този широк възрастов диапазон.

Ако изложим концепцията на Посланици на Спорта срещу Агресията може да разглеждаме Спорта в по-широк контекст, в който да разполагаме и другите дейности, свързани с лична изява и отношение към изявата на другите, изпълнителските и творческите дейности, които имат и приятен, и желан ефект, тъй като забавният елемент привлича, ако се чувства комфорт от ангажираността с тях по по-директен и разпознаваем начин от формалните ситуации на социално взаимодействие.

Разглеждаме Посланиците на спорта като личен избор и ангажираност вместо безучастно наблюдение, намерили чувство за общност сред останалите, в посока поддържане на личния и баланс и подкрепа на другите в намирането на

баланса между пасивното или агресивното поведение, които са неефективни и нездравословни. Пасивността и избягването на конкурентни ситуации пречат за личното развитие, но не само – като модел на поведение провокира и реакция в другите. Именно тук е и мястото на правилата, които съществуват във всяка игра и в спорта като цяло.



Изграждането на умения за себедоказване, разпознаването на нежеланите поведения на другите и знанието как и готовността за реакция е това, което може да промени средата в положителна посока, но само заедно, с обединяване на усилията и привличане на повече посланици.

Споделено от учениците и експертите

С преподавателите и специалистите, ангажирани в работата с ученици и младежи, както и със самите ученици бяха потърсени отговори на въпроси за превенция на насилието и тормоза в следните тематични кръгове:

- На какво реагират младежите? Какво забелязват и какво приемат за даденост по отношение на агресията
- Какви модели им влияят?
- Какво ги провокира да разпознават и да реагират на прояви на насилие и тормоз?
- Умеят ли да се защитават по асертивен начин?
- Кога реагират?
- Какво мислите, че може да ги „грабне“ и вдъхнови да се включват в дейности по превенция на насилието и тормоза?
- Къде търсят помощ в случай, че са страна или свидетели на случаи на насилие и тормоз?
- Кои са авторитетите за тях?
- Какви инициативи мислите, че биха ги привлекли?
- Кое мислите, че може да им осигури усещането за сигурна среда?
- Кои канали следят и са предпочитани за тях?
- Какви послания биха достигнали и разпознати от тях?
- Какво мислите, че може да ги накара да се чувстват Звезди?

Целта на обобщената информация е да помогне за очертаването на адекватно таргетиращи към младежите послания за реализиране на бъдещи дейности.

Представени са само някои обобщени резултати поради множеството споделени дейности и посоки. Обобщаването е направено на базата на общото споделено и от ангажираните в работата с ученици, и от самите младежи.

Тук е мястото да отбележим, че въпреки широкото популяризиране на дейностите за възрастта 15-20 г. – вероятно вследствие и на достигането на информацията, но и като атрактивност и изграденост на представите и нагласите – не се включиха младежи. Това най-общо може да бъде отдадено на нагласата и готовността на тези над 17 години, че ситуацията е такава, каквата е. Приемането в известна степен на позицията на незаинтересовани от лично ангажиране поради липсата на доверие в средата. Именно тази хипотеза фокусира още повече върху необходимостта от насочени действия за привличането на представители от тази възрастова група като потенциални модели на поведение в бъдещите дейности.



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



Атрактивни за младежите дейности

По отношение на дейности, които могат да бъдат привлекателни за младежите, се очертаха няколко линии:

- Кратки видеа, които младежите сами да изготвят и да споделят помежду си, в рамките на подхода към послания на връстници към връстници
- Покана към организиране на събития и мероприятия с участието на външни лица, нови хора, които да бъдат разпознаваеми и близки за младежите, просоциални модели на поведение
- Организиране на максимално дейности и занимания навън, извън територията на училището
- Включване на повече ролеви игри и практически занимания
- Организиране на обучения за учителите и специалистите, ангажирани в работата с младежи и предоставяне на ресурси за ползване

Ресурси за организиране на събития и мероприятия

Дейности, свързани с неща извън формалната образователна среда, което ги прави атрактивни в областта на

- спорта
- изкуствата: песни, танци

Това е свързано с хумор, забавление и личностно развитие с различна форма на оценяване – не по шестобалната система, а като лично преживяване.

Младежите търсят състезание и конкурентност в позната, защитена среда с осигурена подкрепа, което осигуряват организираните мероприятия

Организирането на външни дейности засяга и един технически аспект, който е важен за ежедневното оперативно администриране на работата – това улеснява процедурите по извеждане на учениците от територията на училището.

Обект и форми на насилие и тормоз

Младежите безспорно се обединяват около позицията, че обект на насилие и тормоз е този, който е различен. В тази категория отнасят както видимите различия – по физически признак, материален статус, така и като поведение – „зубъра“ и този, който не може да се защитава.

Като цяло младежите показват много добро диференциране на емоциите и това, което ги поражда. До голяма степен обаче оценяват емоциите като положителни или негативни, без да внасят разграничение между емоция и поведение. Така например считат, че гневът е нещо, което е важно и правилно да се потиска и оценяват като негативна емоция. Това се подчерта и от общото мълчание на въпроса има ли положителна агресия, което се очерта във всички групи. Разграничаването на емоция и поведение очертава още една линия по

посока развитие на емоционалната и социалната интелигентност. разпознават емоциите

По отношение на кибер тормоза и психическия тормоз младежите показват висока степен на разпознаване и поставят също висока тежест на тези форми на проява. Отчитат в голяма степен кибертормоза, дават примери както за това с какво са се сблъскали, така и за възможности за предотвратяване.

Намеса в случай на наблюдавани тормоз и насилие

Младежите ясно си дават сметка кога се намесват и не се намесват в защита на обекта на тормоз и насилие. За да се намесят за тях е важно

- да не се страхуват
- моделът на лидера – какво прави
- когато насилието е физическо
- обектът на тормоз/насилие да им е приятел
- мотив за реакцията им е оценката дали обектът на агресия има вина
- посочват, че всеки трябва да знае как да се защити

Конкретно по отношение на оценката за ролята на обекта на тормоз също е добре да се организират дейности с фокус нетолериране на насилието и тормоза, независимо от причината за това и избор на адекватно поведение.

Заемането на пасивна позиция в ролята на наблюдател е втората основна линия за фокусиране в бъдещи дейности.

Причини за агресията

Освен, че в много висока степен разграничават физически и психически тормоз, младежите са особено сензитивни към психическия тормоз.

Те поставят много силен акцент на причината за агресия – лоша семейна среда, че агресорът има травми и често е обект на домашно насилие, включително изнасилване. Смятат, че агресорите са изключително силно наранени и по този начин изкарват гнева си и безсилието си – доминирайки над другите.

Това е особено важен резултат и осмислянето на причините за така разпознаваемото реактивно поведение може да бъде насока за бъдещи дейности, които да изградят не само нагласа, но и да дадат практически примери за ангажирането с приобщаване на извършителите на действия на насилие и тормоз.

Младежите също така разграничават и разглеждат формите на агресия като себезащитно поведение в случай на насилие

Модели на поведение

Очаквано, в аспекта на търсене на разпознаваем модел се отбелязаха най-големи различия. Търсенето на атрактивен просоциален образ, който да служи като модел на поведение, е важна стъпка в отговор на въпроса какво е това, което получават и кой е пътят да достигне максимално бърз и ефективно до младежите. Двата модела на разпознаваеми и въздействащи фигури, които бяха очертани като разпознаваеми от най-широк кръг младежи, са

- Слави от The Clashers
- Айде БГ - Християна

Структурирането на информацията и поднасянето ѝ може да бъде линия за дейности и активации и в по-широк план. Комуникационните канали за достигане и поднасянето на информацията като формат, съдържание и продължителност, са важна насока за отчитане на целенасочените действия.

Изграждане на асертивно поведение

Отчетените резултати потвърждават линията на изграждане на асертивно поведение като основа за разпознаването и уменията за отстояване на себе си и зачитане на границите на другите.

Дейностите по време на лекциите-дискусия и практическите дейности бяха в посока изграждане на умения за асертивност.

- Кой е обект на насилие и тормоз
- Какви са причините
- Какви са ресурсите за справяне

Обект на насилие и тормоз са тези, които позволяват • Обект на насилие и тормоз са тези, които са по-свити, по-плахи и по-неуверени- които не реагират и не се защитават – защото не могат или не знаят как • Допълнение от учениците е, че жертвата в някои случаи „си го търси“ и провокира насилие.	
Недоверие и страх от реакция • Усещането за несигурност и демотивация се корени в липсата на доверие, което неизбежно идва от широк социален контекст и процеси, посланията и възприемането на света като несигурен. Това провокира поведение на пасивност и защитност, зад които е притаена силната потребност от сигурност и подкрепа.	
Правила • Важен фактор, е мястото на правилата и наказанията, които да важат за всички и контрола по изпълнението им. Това изгражда доверие. • Липсата на ясна система за регламентиране на поведението и наказания води до загуба на лична мотивация и доверие, а от друга страна води до задълбочаване на проблемите в комуникацията и капсулиране.	

Неразпознаване - Фактор е също и неразпознаването на насилието и тормоза. - Нормата и моделът, които са установени в по-широк контекст, приемат положението такова, каквото е и нямат очакване ситуацията да се подобри и сигурната училищна среда да стане реалност.	
Готовност за реакция - Факторите, които повишават готовността за намеса, са учениците да не са сами, когато агресорът е сам или когато група упражнява насилие спрямо един ученик и когато обектът на насилие/тормоз няма вина. - Ако има причина преживяващите тормоз да не споделят, според учениците това е липсата на разбиране, срам, че не се справят сами, защото приемат отношението за нормално или понеже се страхуват от следващи действия или че няма да намерят подкрепа.	
Ресурси - Поддържаната позиция е, че за насилието и тормоза вината и отговорността винаги е и на двете страни, дори потърпевшият да не го осъзнава. - Намесата е по-висока в случаите, в които смятат, че обектът на насилие не е провокирал това, но толерантността в известна степен намалява и след като обектът на насилие не реагира.	
Асертивно поведение „Няма да има насилие, ако всеки знае как да се защити“ - Липсата на реакция сама по себе си се разглежда като причина за агресия. Ако има реакция на агресията, няма да има агресия и решението за стопиране на насилието и тормоза е в изграждането на асертивни умения. Ясно е изразена нуждата от комуникиране на асертивността, която трябва да се утвърждава и ясно й разграничаване от всички други форми на поведение. - Ресурс са заниманията със състезателен елемент.	





ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

Асертивността се основава на принципи и права

- правото на собствени ценности, убеждения, мнения и емоции.
- правото да казваме на другите как искаме да се отнасят с нас.
- правото да изразяваме себе си
- правото да поискате информация или помощ.
- правото да променяме мнението си
- правото да се харесваме, въпреки че не сме съвършени.

Асертивният подход признава и правата на другите зачитане на ценностите, убежденията, мненията и емоциите на другите.

- да се отнасяте към другите така, както те искат да се отнасят към тях.
- изслушване и стремеж към разбиране на другите.
- да отговаряте положително на молби за информация или помощ.
- предоставяне на време и пространство на хората да променят мнението си.
- да не мислите и да не се чувствате по-зле от другите заради техните "несъвършенства".

Позиции в стила на комуникация

§ Конкуренстен

Знам какво искам и ще направя всичко по силите си, за да го получа, като знам, че това означава, че другият човек няма да получи това, което иска.

§ Акомодативен

Знам какво искам, но ще ти позволя да имаш това, което искаш, дори това да означава, че ще загубя.

§ Компромисен

Аз знам какво искам, разпознайте какво искате вие - така че нека да намерим средата, за да получим нещо и двамата.

§ Избягващ

Не знам какво искам, но не знам какво да правя сега. И двамата не получаваме нищо - тъй като въпросът не е решен

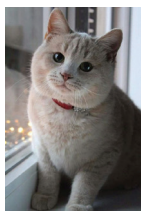
§ Сътрудничество

Знам какво искам, разпознавам какво искате вие, но съм отворен за нови възможности, които означават, че и двамата ще получим най-добрия възможен резултат. И двамата печелим!

Агресивен, пасивен и асертивен

Пасивният

- Страхува се от отхвърляне
- Страхува се от оценка
- Страхува се от наказание



Агресивният

- Чувства се несигурен
- Чувства се безсилен
- Смята, че агресивността ще донесе полза
- Няма опит в изразяването на чувствата или нуждите си



Пасивният и агресивният стил са неефективни – пасивният не отстоява собствените си граници, а агресивният не зачита чуждите граници

Агресивните хора атакуват или пренебрегват чуждото мнение в полза на своето.

• Виж, казвал съм ти и преди... как може да си толкова глупав... каква нелепа идея... никога не съм чувал такива глупости... Не! не можеш... Искам това и го искам сега... слушай ме сега... прави каквото ти се казва... прави го така или ще има проблеми... аз работя тази работа от години, няма какво да ми кажеш... винаги закъсняваш... никога не се справяш.

Пасивните хора изобщо не изразяват мнението си.

• Здравейте... е... хм... Надявам се, че не ви безпокоя... сигурно сте зает... може би не е подходящ момент... е, не беше толкова важно... може би ще мога да ви хвана друг път... ако сте свободен... просто се чудех... ако не е прекалено трудно... о, няма значение наистина... глупаво от моя страна... не, разбира се - каквото кажете... да, сега ще захвърля всичко и ще го направя за вас... съжалявам... не исках...

За разлика от тях

Асертивните хора изразяват мнението си, като същевременно се съобразяват с другите.

• Имам нужда да поговоря с вас за... това трябва да се случи, как можем да го направим?... Виждам, че се чувствате силно настроен по този въпрос, моля, разкажете ми повече, за да разбера... затова се чувствам така по този въпрос... Предлагам да направим това... какви идеи имате?... Мисля, че това ще бъде по-добре, защото... нека работим заедно по този въпрос... Благодаря ви, че ми дадохте време да обясня позицията си... Ценя вашата помощ и подкрепа.

асертивен

- Бях ли уверен, без да съм властен?
- Казах ли какво чувствам, без да съм враждебен към другите? Устоях ли на натиска на връстниците
- Дали давах и получавах комплименти с изящество?
- Поисках ли това, което исках - без да изисквам или да се извинявам?



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



пасивен

- Страхувах ли се, че другите няма да ме харесат, когато не съм съгласен с тях?
- Мълчах ли, когато нещо ме притесняваше?
- Чувствах ли се виновен, когато казвах “не”?
- Трудно ли ви беше да отправяте или да получавате критики? Не исках ли да поискам помощ?

агресивен

- Дали поисках, вместо да поискам?
- Бил ли съм словесен или физически насилник?
- Чувствах ли се ядосан, когато другите не бяха съгласни с мен? Избухвах ли, когато някой ме критикуваше?
- Чувствах ли, че трябва да спечеля, че компромисът е загуба? Страхувах ли се хората от мен?

умение за развиване на асертивност

Отказвайте искания, ако те са необосновани

- Напълно уместно е да отхвърлите исканията, ако те са необосновани или ако не разполагате с време или ресурси. Също така, ако някой ви помоли да направите нещо, което ви кара да се чувствате неудобно или смятате, че е неправилно, не е лошо просто да кажете “не”.

§ “Съжалявам, но не се чувствам добре да го правя”

§ “Съжалявам, но не мога да ви помогна с това.”

§ “Съжалявам, но днес нямам време да ви помогна, но утре мога да ви помогна”.

§ “Няма да напиша доклада ви вместо вас, но ще се радвам да поговоря с вас за него и да го прочета, когато приключите.”

Изграждането на асертивност минава през няколко стъпки, които могат да бъдат използвани в различни дейности и практически занимания

- Разпознаване
- Избор
- Реакция
- Граници
- Здравословни копинг стратегии
- Себерегулация
- Отчитан резултат



Информация за подходите към агресията

Агресия и агресивно поведение

Проблемът за агресията и насилието се поставят винаги, когато се търсят факторите и причините за разрушаване и прекъсване на социалната комуникация, за нарушаване на моралните и правните норми, а в най-крайните си форми – и за ценността на човешкия живот. Какво обаче е агресията? Агресията винаги ли включва насилие? Колкото и прост да е този въпрос на пръв поглед, в действителност никак не е лесно да се определи кое поведение е агресия и кое – не е, кое е насилие и кое – не е. Хората също така имат много различни подходи и към оправдаването на агресията и насилието. Може би най-древна и популярна концепция за агресивността е идеята за катарзиса. Тя може да се проследи чак от теорията на Аристотел за функцията на трагедията в театъра. Според Аристотел реакциите на публиката служат за “изливане” на емоциите, които иначе ще натоварят индивида в ежедневието. Ефектът на катарзиса, възприет от Фройд и други психоаналитици, е намерил израз в изследванията на европейския етолог Конрад Лоренц. Основавайки се на наблюдения, Лоренц твърди, че агресията е вроден инстинкт. От тук той заключава, че агресивните нагони трябва да се насочат, сублимират чрез такива дейности като спорт, планинарство, гмуркане, плаване в морето, но също така чрез други опасни начинания като полярни експедиции и изследване на космоса. Не всички психолози възприемат мнението на Лоренц за агресията и начините за справяне с нея. Бандура и Уолтърс, например, публикуват изследвания, в които деца, наблюдаващи друг човек, ангажиран в агресивни дейности, показват нарастване на агресията вместо намаляване. Това е в директно противоречие с виждането на Аристотел за катарзиса. В едно изследване Кени (1962 г.) измерва склонността на децата към агресия. Той ангажира една група от деца във високо агресивна физическа и вербална игра, докато другата група е окуражавана да се занимава с неагресивна игра за същото време. Ако хипотезата за катарзиса, защитавана от Лоренц, беше вярна, бихме могли да очакваме, че тези, които са имали възможност да “излеят” агресията си чрез “сублимирана” агресивна игра с кукли, ще покажат по-ниска агресия от тези, които не са имали тази възможност. В противоречие с хипотезата за катарзиса обаче, децата, които са включени в неагресивна игра, показват намаляване на агресията в сравнение с включените в агресивна игра. Скоро след това Бърковиц (1968 г.) демонстрира, че наблюдаваното насилие служи за повишаване на агресията вместо за намаляване. В серия изследвания Бърковиц и колегите му ядосват студентите чрез присмех и електрошок. Присмехът и шокът е предизвикван от “партньори”. В края на експеримента студентът, който е подложен на шок, получава възможност да си смени ролите със своя “партньор”. Обаче, преди да си сменят ролите, на тези,



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



които са били подложени на присмех и шок, им се прожектират филми. На някои от студентите им се показва филм без насилие, на други – с насилие. От тези, които гледат филм с насилие, половината са накарани да повярват, че насилието е овъзмездено, а другата половина - че не е наказано.

Резултатите показват, че насилието от филмите няма катарзисен ефект. При студентите, които са накарани да повярват, че насилието е овъзмездено, се наблюдава намаляване на агресията към техните "партньори".

В други изследвания Бърковиц показва влиянието на присъствието на стимули, свързани с враждебност главно пушки и револвери. Използвайки същата ситуация, в която субектът е първо шокиран от своя партньор и след това му е позволено да си сменят ролите и да шокира своя партньор, Бърковиц показва, че простото присъствие на оръжия, в близост до субекта по времето, когато шокира своя партньор, води до повишаване на агресията. Това се случва, независимо от това, дали субектите съзнават присъствието на оръжията. В едно изследване неядосани деца, на които им е позволено да играят с пушки-играчки, показват по-последователно агресивно поведение от децата, на които не им е позволено.

Друго доказателство срещу хипотезата за катарзиса е т.нар. "ефект на снежната топка". Когато на човек му е позволено да изрази агресия чрез атакуване на другия неопределен брой пъти, интензивността на агресията изглежда се натрупва, вместо да намалява с увеличаване на броя агресивни актове. Както отбелязва Бърковиц, изглежда хората се "подхранват" от собствените си агресивни реакции, от агресия, която води до агресия. Могат да се направят няколко извода от тези изследвания. Разбира се фактът, че наблюдаваната агресия води до повишаване на агресията, говори за природата на телевизионните програми и филмите. Освен че хората могат да се научат на актуални техники на насилие от тези медии, изглежда наблюдаваната агресия намалява задръжките на хората да извършват агресивни актове. Както Бърковиц отбелязва, ние често пренебрегваме факта, че много насилствени актове са импулсивни по природа. За много хора, които са извършили актове на насилие, почти сигурно е вярно, че в момент на ярост – справедлива или не, е имало оръжие в наличност. Те просто са го вдигнали и са "натиснали спусъка". Самият вид на оръжието е често достатъчен фактор, за да намали задръжките за използването му.

В един експеримент, проведен от Зимбардо, на изследваните лица им е поставена задача да задават въпроси на "изследвано лице" (което е подставено лице-актьор) и да санкционират всеки неверен отговор с подаване на електрошок. Всеки следващ неверен отговор се санкционира с нарастващо напрежение на тока, съответно нарастваща болка у "изследваното лице" (в действителност ток не се подава). Целта на изследването е да провери до кой момент хората са склонни да наказват с електрошокове и да следват указанията на инструктора. Изследователите с изненада установяват, че изследваните лица, макар и с

нарастваща съпротива, са склонни да подават електрошокове на изключително високи нива, което демонстрира нечовешка жестокост. Това дава основание на изследователите да заключат, че една от възможните причини за агресията е конформизмът и неспособността на хората да се отклонят от заповедите на инструктора.

Една ранна теория за агресията поддържа, че фрустрацията е необходимо условие, за да се породят агресивни реакции. Тази теория също така поддържа, че фрустрираният човек често ще измества агресията от обекта, към който е насочена, към други цели. Изместването обикновено е по-специално към такива, които не са в състояние да отговорят. Например, ядосан и фрустриран мъж, може да не изрази своята агресия към шефа си, а ще я насочи към децата си или може би към семейното куче. Въпреки че е сигурно, че фрустрацията може да бъде един от факторите, които водят до агресия, сега е ясно, че не е единственият фактор. Агресивните реакции могат да възникнат без фрустрация.

Също така е ясно, че фрустрацията може да доведе до реакции, които не са агресивни. Един човек може по принцип да отговаря на фрустрацията с агресия, друг – може да се отдръпне. Друг може да се държи “детински”, а трети могат да намерят ефективни начини да се справят с фрустрацията като спрат да се занимават с фрустриращия проблем или като сменят целите си, за да постигнат еднакво привлекателни, но по-лесно достижими цели.

Условията, при които изместената агресия ще се прояви, не се свеждат само до неспособността на целта да отвърне. Сходството на целта на изместената агресия с оригиналния обект е друга предпоставка. Затова съпругът е по-вероятно да ориентира агресията, която в действителност е към майка му, към съпругата си.

Изследван е и феноменът на повишените очаквания като фактор за проява на насилие и агресия. Съгласно този аргумент угнетените хора преживяват период на повишени очаквания, свързан с евентуална фрустрация, при който се наблюдава нарастване на агресията. Дейвис проследява историята на революциите в периоди, характеризиращи се с продължителен интервал на повишени очаквания и удовлетворение, последвани от кратък период на преобръщане, в който пропастта между очакванията и удовлетвореността се увеличава, докато не стане нетърпима. Според Дейвис непоносимото напрежение и враждебност предизвикани от разминаването между това, което хората искат и това, което могат, кулминира в насилствена революция или бунт. Така той обяснява Американската Революция, Американската Гражданска война, Френската Революция, нацистката революция в Германия.

Въпреки че можем да използваме исторически примери, за да поддържаме всякакви хипотези, може да се приеме за вярно, че през периоди на повишени очаквания строгият контрол над хората прогресивно намалява, протестните въълнения се толерират и ограниченията върху насилствените протести на



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

огнетените хора прогресивно намаляват. Когато публичното мнение вече не одобрява подтискането на малцинството, не е учудващо, че угнетената група, усещайки нарасналата либерализация, ще прояви повишени агресивни изисквания за своите права.

Агресивното поведение в значителна степен е свързано с начина, по който личността подхожда към жизнените ситуации. Майър Фрийдмън и Рей Роузънмън идентифицират два различни жизнени стила, които имат отношение към агресията: тип А и тип Б. Множество изследвания доказват, че хората с поведение от тип А имат няколко общи черти:

- *Времеви натиск*: винаги бързат, никога не им достига времето за всички задачи, с които са се заели или което се изисква от тях, свръхангажирани с липсата на време.

- *Съревнователност*: по природа са съревнователно настроени и действат по този начин дори в ситуации, в които съревнованието не се изисква или не е уместно. Много силно осъзнават статуса и различията в него. Загрижени са за запазването на "имиджа" и репутацията си – трябва винаги да са първи, да имат успех, да бъдат ценени от околните и нямат време да се отпуснат и просто да се забавляват. Изключително амбициозни.

- *Враждебност*: нетолерантни, лесно избухват и се разгневяват, когато са забавени или околните "им се пречкат из краката", непрекъснато са нащрек да не би някой да ги изпревари.

- *Потребност от контрол*: неимоверна потребност да се контролират нещата в живота, включително и поведението на околните. Този тип хора буквално сами се "изгарят", защото възприемат почти всичко като заплашително и не могат да разграничат кои събития могат да се контролират и да се променят и кои – не.

Поведението от тип А е съществен рисков фактор за преждевременното развитие на сърдечносъдови заболявания в сравнение с лицата с поведение от тип Б (по-дружелюбни, релаксирани, търпеливи и толерантни хора, които не се хвалят с постиженията си и възприемат света и себе си по-малко сериозно от лицата с поведение от тип А). Най-опасният компонент на поведението от тип А е "потенциалът към враждебност", който е свързан директно и с агресивното поведение. Хората с тип А поведение действат по-агресивно към околните, за да им причинят болка и страдание, по-вероятно е да се ангажират в малтретиране на децата и съпрузите/съпругите си, да изпитват повече конфликти в трудовата си среда с висшестоящите и с колегите си.

Видове агресия

Повечето изследователи се опитват да дадат дефиниция на агресията и да определят видовете агресия.

Арнълд Бъс твърди, че всички агресивни реакции имат две общи характеристики: представяне на неприятен стимул и междуличностен контекст. Според него агресията е реакция, която представя неприятен стимул на друг организъм, т.е. всяко поведение, което вреди или наранява другите. Л.Бърковиц и Сеймур Фешбах издигат тезата, че за да се класифицират като агресия, действията трябва да включват намерение да се навреди или нарани другия, а не просто създаването на такива последствия. Долф Зилман ограничава термина агресия до опитите да се нанесе телесно или психично нараняване на другите. Джеймс Тедеси и колегите му твърдят, че онези поведения, обикновено дефинирани или наричани като “агресивни”, е по-добре да се разглеждат като примери, в които един човек иска да упражни власт чрез принуда над околните. Бандура, защитавайки позиция по отношение на агресията от гледна точка на теорията за социалното учене, я определя като поведение, изпълнено извън социално одобрената роля.

Друго становище – особено в литературата върху семейното насилие – свързва агресията с властта и доминацията. У. Гууд например разработва теория за ресурсите според която хората имат малко ресурси или ограничена способност да упражняват контрол по друг начин, са склонни да прибегват към насилие като средство за влияние и доминиране върху другите и изследванията наистина показват, че големите статусни различия в двойката са свързани с по-голяма честота на актове на насилие, особено ако мъжът е този с по-ниския статус. Някои следователи дори извеждат специален вид агресия – на доминирането.

Немалко изследователи разглеждат поне някои агресивни действия като тактики за борба, т.е. като имащи инструментални цели, а именно, постигането на победа или разгромяването на противника в някакъв социален конфликт. Използващият агресията според тях цели да накара опонента да отстъпи по пътя към постигането на съгласие: заплахи, че ще се прекратят преговорите, твърдото настояване на собствената позиция, оказване на натиск, омаловажаване на аргументите на опонента, завладяването на общи ресурси, омаловажаване на самия опонент, въоръжаване, изграждане на политическа сила и т.н.

Друга позиция се защитава от теоретичите, работещи в парадигмата на управлението на впечатленията, според които агресията служи за предпазване на Аз-образа на агресора, който се стреми да създаде впечатление за безстрашна, внушителна, страшна фигура. Хората са склонни да “си връщат”, когато са поставени в отрицателна ситуационна идентичност и поведението им има



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

тенденцията да е по-социално желателно, когато се извършва пред публика и когато загрижеността за идентичността е по-видима.

Голяма част от агресията е легитимно поведение в определени контекстове и за определени публикации. Независимо от всички тези различия в дефинирането на агресията едно от най-широко приеманите определения на агресията принадлежи на Робърт Барон и се състои от три ключови елемента: агресията е всяка форма на (1) поведение, насочено към (2) целта да се навреди или да се нарани друго живо същество, което е (3) мотивирано да избегне такова отношение с други думи, трябва да се търси поведението, а не отрицателни чувства като гняв, ярост или мотиви. За да се класифицират действията като агресия, настреща трябва да има живо същество, което не иска да бъде третирано по този начин. Последният елемент е включен, за да се разграничат тези случаи, в които “жертвата” не е мотивирана да избегне агресивното третиране – например в садомазохистичните отношения или при самоубийство, в което агресорът и жертвата са всъщност едно и също лице, което търси нанасянето на вредата, а не се стреми да я избегне.

Една от най-често цитираната класификации принадлежи на А. Бъс, който я разглежда по три дименсии:

(1) физическа – вербална; (2) активна – пасивна; (3) директна – индиректна. Първо, агресията може да се различи по физическата природа – дали има физически действия или вербални изказвания, които могат да се изразяват и в злонамерено занижена оценка на някой подчинен например, както и в клетви и заплахи. Втори въпрос е колко директно и активно е действието и дали може да се определи като атака върху “жертвата” на агресора, или се предприемат някои по-заобиколни пътища за нанасянето на вредата.

Друго разграничение е издигнато от А. Бъс и Сеймор Фешбах – враждебната и инструменталната агресия.

При **враждебната агресия** човек често цели единствено да нанесе вреда или нараняване на жертвата. Изпитва някаква силна и неприятна емоция – например гняв – и й реагира, като я насочва срещу другия. Поради тази причина Долф Зилман я нарича агресия, мотивирана от раздразнение, защото целта е редуцирането на неприятното емоционално състояние.

Вторият термин – **инструментална агресия** – се прилага и случаи, в които агресорът атакува другия не само заради силното си желание да го види да страда, а като средство за постигане на някаква друга цел, т.е. нанасянето на вредата не е цел само по себе си, а подпомага (е инструментално) за получаване на нещо друго. Зилман нарича този вид агресия “мотивирана от стимул”.

Четвърта дименсия, по която могат да се класифицират актовете на агресия, според Бърковиц е **степената на съзнателен контрол или импулсивност на поведението**. Някои атаки се извършват хладнокръвно и обмислено, други се осъществяват, без много да се мисли какво ще се спечели освен причиняването

на вреда на жертвата или каква ще бъде цената на стореното.

По мнение на специалистите телевизията е особено мощен учител на агресивни модели на поведение за децата. През 1960 г. Леонард Ирон изучава навиците на гледане на телевизия на 875 момчета и момичета

– цялата популация на третокласниците в един град в щата Ню Йорк. Установява, че децата, които предпочитат телевизионни програми с насилие са по-агресивни в училище по оценките на връстниците, родителите и учителите им. Десет години по-късно заедно с колегите си той провежда проследяващо изследване с почти половината от първоначалната извадка. Резултатите сочат, че някогашните третокласници, които са предпочитали телевизионни програми с насилие, продължават да се сържат много по-агресивно към връстниците си, отколкото онези, предпочитащи ненасилнически програми. Нещо повече: за тях е три пъти по-вероятно да имат полицейско досие от оценените на осем години като неагресивни. През 1987 г. изследователите отново се свързват с около 400 души от първоначалната си извадка (вече 30 – годишни зрели хора) и отново установяват, че агресивното поведение е много стабилно

– някогашните агресивни третокласници сега са хората с повече неприличности с полицията, които са жестоки и силно наказващи в отношенията с децата и брачните си партньори. Колкото повече телевизионни програми с насилие гледали децата на осем години, толкова по-сериозни са правоотношенията им на 30 години, защото телевизионното насилие им е помогнало да научат, да репетират и да открият възможни изрази на агресията срещу другите. Подобни резултати се получават и от агресивните видеоигри и порнографията с насилие.

Редуциране на агресията

Един от начините за редуциране на агресията е **наказанието**, но за да бъде ефективно, то трябва да отговаря на няколко **условия**: (1) да е непосредствено, т.е. колкото по-малко време е изминало между агресивния акт и наказанието, толкова вроятността то да действа задържащо е по-голяма; (2) да е интензивно, т.е. да е достатъчно силно, за да е неприятно на потенциалния агресор; (3) да е вероятно, т.е. вероятността да последва агресивното действие да е достатъчно висока.

Втората възможност, която вече бе посочена по-горе, е **хипотезата за катарзиса**. Защитниците на хипотезата за катарзиса твърдят, че е полезно да се действа агресивно, дори ако никой не е нараняван или нападан. Но дори ако се приеме, че съществува възможно е катарзисът да е изключително временно явление.

Една от най-ефективните стратегии за редуциране на агресията е извинението. Извиненията, които насочват към външни атрибуции (извън контрола на човека,



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



т.е. посочващи т.нар. смекчаващи вината обстоятелства) са доста по-ефективни при редуцирането на агресивното поведение от тези, насочващи към вътрешни причини. В едно изследване изследваните лица (жени) са поставени в неудобна ситуация, докато изпълняват сложна задача – асистентът на изследователите прави няколко груби грешки, докато представя материалите и в резултат на това жените не се справят добре и получават отрицателни оценки.

В зависимост от експерименталното условие, той

(1) се извинява публично на жената пред експериментатора и поема отговорността за лошото ѝ представяне;

(2) извинява се, но в отсъствието на експериментатора;

(3) не се извинява;

(4) експериментаторът публично заявява, че слабото представяне на жените се дължи на грешки на помощника му. След това изследваните лица оценяват асистента по няколко дименсии, записват собственото си афективно състояние и оценяват уменията на асистента като психолог – именно третата оценка е тази за агресия, защото им е било обяснено, че техните преценки ще повлияят върху оценката, която ще получи асистентът. Резултатите от този експеримент недвусмислено показват, че жените, получили извинение, се чувстват по-добре и демонстрират по-малка степен на агресивност от тези в другите експериментални условия.

Теорията за социалното учене обръща специално внимание на излагането на неагресивни модели – хора, които се държат по неагресивен и въздържан начин. Р. Барон и неговите колеги провеждат експеримент, в който изследваното лице играе ролята на учител, “обучаващ ученик” (доверено лице на експериментатора) и наказващ го с електрошокове, когато сбърка. По време на сесията обаче присъства и втори учител (отново доверено лице) и в двете експериментални групи условията са така уредени, че, всяко изследвано лице става свидетел на действията на втория учител преди да има възможност да действа агресивно (да даде електрошок). В едното условие вторият учител (моделът) е агресивен, във второто – неагресивен, а в контролната група няма модел. Получените резултати показват силата на моделирането в посока както на увеличаване на агресията, така и на намаляването ѝ.

Друг широко препоръчван подход е използването на несъвместими реакции – ематия, смях и приятна сексуална възбуда. В един експеримент на Р. А. Барон. Колежани първо са ядосани или не са ядосани от доверено лице на експериментатора и им се дава възможност да действат агресивно към този човек чрез електрошок. Експериментът им е представен като изследване на ефектите на приятните стимули върху физиологичните реакции и са инструктирани да дадат един от десет възможни електрошока всеки път, когато светне червена лампичка. При едната група (присъствие на индикации за болка) всеки от електрошоковете

се следва от информация за дискомфорта от жертвата, докато при втората група (липса на индикации за болка) такава информация не се дава. Хипотезата на автора е, че когато изследваните лица не са провокирани от жертвата, присъствието на индикации за болка ще събуди емпатията и ще потисне агресията. Резултатите потвърждават тези очаквания.

Хуморът също е мощно средство за справяне с отрицателните емоции и агресията: хората с добро чувство за хумор е по-малко вероятно да се поддават на провокации и отрицателни настроения, по-вероятно е да се опитат да надвият гнева, тъгата и депресията и имат по-добри шансове да се радват на добро здраве. Изследванията в областта на агресивното поведение също показват, че добронамереният и невраждебенска (за разлика от враждебния хумор, при който целевият човек е осмиван, атакуван или поставен в ситуация, в която изглежда глупаво) редуцира последващата агресия.

Редуцирането на агресията има важно значение за благополучието на личността с оглед на това, че тя се разминава като стил със себеутвърждаването. Себеутвърждаващото поведение включва зачитането на собствената позиция и желания и въпреки това зачитане на другия и осигуряване на честни “правила на играта” за всеки от взаимодействащите, агресивната реакция включва заплашването или нарушаването правата на партньора: прекъсването му, докато говори, високия и обиден тон на гласа, втрещения в него поглед, обвиненията, омаловажаването му, без опит да се разбере неговата перспектива, догматичното придържане единствено към собственото мнение, цененето на себе си над всеки друг, нараняването му, за да се избегне нараняването на себе си, т.е. “да се спечели”, без значение какво мисли или как се чувства другия. Агресията включва себеизразяване, което се характеризира с нарушаване на правата на другите и унижаването им в опитите да постигнат собствените цели. Поради това агресията може да се разглежда като пречка пред благополучието и щастието на личността.

Конфликти

Конфликтите са неизменна част от общуването. Никой не знае по-добре това от началните учители, които ежедневно са изправени пред десетки конфликтни ситуации в класната стая. Децата все още са неумели в справянето с конфликтите и много често сблъсъците между тях ескалират до физическа или вербална агресия.

Ще ви изненадаме ли, ако кажем, че конфликтите в класната стая са нещо полезно? Защото те дават възможност децата (и учителите) да развиват уменията да ги управляват. А това им позволява успешно да общуват с другите, да отстояват себе си и да контролират емоциите си.

Как да научите вашите ученици да разрешават конфликтите сами? Предлагаме ви да опитате с урока “Спри, дишай и помисли”. Този урок представя една



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

хипотетична ситуация на конфликт между двама приятели. Вашите ученици ще анализират реакциите на героите, за да изведат няколко основни стъпки, които те самите да следват в нажежени ситуации. В хода на урока децата ще помислят за собствения опит и ще разграничат успешните и неуспешните подходи, които са използвали при конфликти с техни съученици. Урокът “Спри, дишай и помисли” подпомага самонаблюдението и предлага лесен алгоритъм за реагиране в конфликтни ситуации, който е приложим дори и в начален етап.

Някои от знаците, които могат да ни насочат към случаи на тормоз

- Необичайни наранявания
- Скъсани дрехи или счупени лични принадлежности
- Често главоболие, стомашни болки, повръщане или лъжливи симптоми за заболяване
- Промяна на хранителните навици- отказ от храна или пък злоупотребата с нея
- Нощни кошмари
- Нежелание да се ходи на училище, понижаване на успеха и мотивацията за учене
- Внезапна раздяла с приятели или избягване на социални контакти
- Влошаване на собствената самооценка и чувство за безполезност
- Саморазрушително поведение като самонараняване, суицидни мисли или бягство от дома.

Мерки за разпознаване и справяне с насилието в училище

- Оказване на помощ на децата за разбиране и разпознаване на проблема
- Насърчаване на учениците за споделяне с по-възрастни при възникнали подобни ситуации с тях или техни съученици
- Насърчаване на споделянето с други хора като начин за преодоляване на чувството за самотност и безизходица от ситуацията
- Избягване на конфликти или местата, където се случват най-често
- Обкръжението на възрастни хора е един от най-сигурните начини за избягване на конфликтни ситуации.

Как да се борим срещу насилието

Създаване на позитивен и добронамерен психоклимат в училище.

Това може да се осъществи чрез изработване на механизъм на институционално ниво за запознаване на учениците с видовете насилие и начертаване на мерки за справянето с него. Подкрепата от училищното общество в лицето на ръководство, учители, родители и ефективното взаимодействие между тях би довело до успешното разрешаване на възникнали ситуации и в по-далечен план справяне с проблема като цял.

Как да се предпазим от насилствени действия срещу другите

- Мисли преди да кажеш или направиш нещо, което би наранило другите.
- Ако не се чувстваш приятно в нечия компания, намери си друго занимание- игри, телевизия и др.
- Потърси мнение на по-възрастен от теб за справяне с негативните нагласи у теб.
- Ако попаднеш в конфликт опитай се да го разрешиш колкото е възможно по-скоро. Отлагането води до влошаване на взаимоотношенията с другите хора.
- Помни, че всеки е различен по своему- не е нито по- лош, нито по- добър. Ти също си различен.
- Ако си допуснал насилие, извини се. Това би помогнало на другия да се почувства по-добре.
- Отнасяй се към личността и постиженията на другите с уважение.
- Разговаряй с околните, спазвайки етичните правила за комуникация- без викове и обидни думи.
- Уважавай мнението на другите- винаги има какво ново да се научи.
- Вслушвай се в съветите на родителите и учителите.Уважавай ги.
- Спазвай правилата в училище.
- Открий силните си страни и се стреми да ги развиваш.
- Участвай активно в училищния живот- направи училището място за приятно пребиваване.
- Води здравословен начин на живот- играй на открито, разхождай се сред природата,спортувай, слушай музика,чети книги, помагай въщи и на по- възрастни хора, на по- малките си братя и сестри.
- Мечтай.
- Разговаряй с родителите си най- малко 15 минути на ден.Споделяй и се забавлявайте заедно.
- Намери добра кауза, която да осмисли свободното ти време.
- Бъди толерантен,дружелюбен и позитивен към околните.



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
ОБРАЗОВАНИЕТО И СЪПОРТА

- Стой настрана от клюки.
- Не налагай мнението си на всяка цена.
- Не провокирай лошо отношение към други хора или животни.
- Не допускай лошо поведение в клас или на обществено място.

Какво да правим, когато сме жертва на насилник?

- Погледни насилника право в очите и му кажи да спре със спокоен и уверен тон.
- Опитай да “обърнеш” ситуацията чрез хумор или закачка.
- Ако това не е достатъчно, опитай да се отдалечиш.
- Не отвръщай на провокациите.
- Потърси възрастен, който да предотврати насилието.

Как да помогнем на жертва на насилие

Как да постъпим, когато сме свидетели на насилие

- Уведоми родител, учител или друг възрастен. Те могат да помогнат в създалата се ситуация.
- Помогни на детето жертва на насилието.
- Покажи своята съпричастност.
- Обърни му специално внимание в клас или междучасието, разговаряйте, покани го да направите нещо заедно след училище
- Помогни му да се почувства по-уверен.
- Жертвата на насилие понякога възприема същият начин на поведение към останалите. Обясни, че това не е правилният начин на отношение спрямо другите.

Какво да направим за да предотвратим насилието в училище?

- Организирай кампания за превенция на насилието.
- Потърси съдействие от учителите, родителите, съучениците си за постигане на
- По-добър резултат в борбата с насилието и агресивното поведение.
- Прочи кога и къде се случва насилието в училище.
- Помисли как може да се помогне за преодоляване на проблема и сподели идеите си с по-възрастните.
- Запознай цялата училищна общност с идеите си и потърси съдействие от ръководството.
- Създай постери и правила срещу агресивното поведение.
- Покажи лоши примери на агресия и насилие.
- Бъди добър пример за подражание на по-малките ученици.
- Публикувай своите идеи в личен блог или училищни издания.

- Поддържай постоянно дискусията по проблема.

Работа на учителите с децата във връзка с насилието

Разговорите за насилието с учениците е важна стъпка за разбиране и осмисляне на проблема. Отговорите на възникналите въпроси не винаги са еднозначни, но е важно да се насърчат децата да споделят и отговарят честно. При разговор по темата е необходимо да се зададат следните въпроси:

- Какво е за теб “насилие”?
- Опиши какви деца стават жертва на насилие? Защо според теб се стига до агресия?
- На кого от възрастните би споделил при насилие?
- Чувствал ли си се някога застрашен от насилие в училище?
- Как би променил това?
- Според теб какво трябва да направят родителите в такъв момент?
- Имало ли е случаи, в които ти или твои приятели да игнорират друго дете без причина?
- Мислиш ли, че това също е насилие? Обоснови мнението си.
- Често ли си свидетел ли си на насилие в училище?
- Какво правиш обикновено, когато станеш свидетел на насилие?
- Как се чувстваш в тези ситуации?
- Помагал ли си на жертва на насилие? Какво се случи?
- Какво би направил ако се случи отново?

Преодоляване на агресията в училище

Преодоляването на агресията в училище е процес, който трябва да бъде подпомогнат от всички участници в училищното общество. По-добрата комуникация между учители, родители и ученици би допринесла за повишаване безопасността на децата в и извън училище.

Добри практики в тази насока са:

- насърчаване на учениците да не се страхуват и да споделят
- ангажиране в извънкласни дейности и занимания
- включването в добри каузи за позитивно мислене и отношение към околните, които са различни от тях
- разкриване и развиване на техните способности подобряване на самооценката им
- разпространяване и награждаване на успехите на учениците в училище и извън него
- подпомагане от родителите за справяне с агресията в училище
- предоставяне на добри примери за подражание
- създаване на благоприятна атмосфера за работа и общуване в училище



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

- използване на приятелските връзки между учениците като добра основа за успешно обучение
- въвеждане на нови обучителни методи и техники за подпомагане на
- личностното самоусъвършенстване
- използване на обратна връзка чрез две кутии за нещата, които ни харесват и които ни дразнят с цел изразяване на мнение, въпроси, гняв, одобрение, неодобрение или споделяне на проблем.

Примери за ефективна превенция на насилието в училище

Ситуация 1

Двама ученика от осми клас са в конфликт, който е на границата да премине в агресия. След намесата на учителката те са привикани на разговор за изясняване на ситуацията. Първоначално и двамата са много афектирани, изпълнени с гняв и непримиримост. Следствие на директния разговор, ситуацията е овладяна и изплуват основните причини за натрупания гняв у двамата. Първият от тях носи травма от детството, когато е бил наказван сурово от майка си. Този спомен го кара да избухне в сълзи. При второто момче проблемът се корени в подигравките, които то понася заради ниския си ръст и необичайното си хоби. Той също се разплаква. В края на разговора и двамата осъзнават, че тези проблеми, натрупани във времето, са причината за поведението им. Това ги сближава и дори сприятелява.

Ситуация 2

Ученик с проблемно поведение може да бъде провокиран от на пръв поглед съвсем обичайни неща и ситуации до непредвидими реакции и поведение. Той обикновено не спазва правилата, но винаги коментира всяко неправилно действие на другите и иска обяснение за това. Когато е неспокоен, учителят трябва по най-незабележимия за останалите начин, с помощта на жестове и мимики, да го успокои. Така и класът ще се научи спокойно да реагира на неговата възбудимост и невъздържаност. Когато ситуацията обаче е на път да излезе извън контрол, най-добрият начин е детето да се заведе при психолога. Той от своя страна би могъл след успокояване на обстановката да поговори за поведението му, без да засяга личността на детето. Заедно могат да създадат правила за добро поведение и да съблюдават за тяхното изпълнение.

Ситуация 3

Ученик с анти-социално поведение често се подиграва на съучениците си, скланя ги към девиантно поведение или прилага физически тормоз над тях. Разговорите с него и родителите му не довеждат до желания резултат. Тогава

учителите въвеждат "дневник" на ученика, за да проследят държанието му през определен период и да запознаят родителите с него. Целта е да се накара ученика да направи преценка на поведението си, да осъзнае грешките си и да потърси начин за справяне с проблема чрез засилване на самоконтрола. Това е един от успешните методи за справяне с девиантно поведение. При по-тежки прояви обаче е необходимо да се насочат ученика и родителите му към специализирана помощ.

Примери за групова работа с учениците за превенция на насилието

Дейност 1

Цел и предмет:

Оценка на положителните качества на съучениците; осъзнаване на истината, че у всеки човек има нещо хубаво и положително, което е важно да му се каже, подобряване на психоклимата в класа.

Материали:

Листи и химикали

Изпълнение:

Всеки ученик получава лист, на който е нарисувана усмивка. Той/тя написва името си на видно за всички място и оставя листа на чина си. След това учениците един по един пишат на всеки лист нещо хубаво за притежателя му като "Харесвам те, защото помагаш на съучениците си.", "Харесвам те, защото винаги си весел.", "Благодаря ти, че ми послужи с химикал." и т.н. Условието е всеки ученик да попълни всички листи с поне едно изречение.

Обсъждане:

Учениците сядат в кръг и споделят как са се почувствали след като са прочели комплиментите за тях и кой им е доставил най-голямо удоволствие. При желание могат да прочетат на глас написаното за тях.

Дейност 2

Какво харесвам и какво не в класа

Цел и предмет:

Отворен диспут за уникалността и солидарността, за нещата, които харесват в колектива и тези, които ги дразнят.

Материали:

Цветни листи, бои, четки, ножици, драпирана хартия, лепило.

Изпълнение:

В началото е необходимо да се проведе разговор с учениците как се чувстват



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

в класа, какво им допада и какво не. След това си очертават и изрязват дланите на цветната хартия. На едната записват положителните неща (какво харесват в класа, кога се чувстват добре и работят с желание). На другата длан записват отрицателните страни (кое ги дразни и гневи, кога се чувстват некомфортно, какво би трябвало да се промени за подобряване на атмосферата). Надписаните длани се разделят на две, изработват се постери и се закачат на стената на класната стая.

Обсъждане:

Учениците сядат в кръг и обсъждат това, което са написали. Заедно се опитват да намерят решение на оплакванията и да оценят добрите страни на класа. Винаги трябва да се приключва дискусията с положителна нагласа.

Дейност 3

Какво бих направил?

Цел и предмет:

Обсъждане на проблема с подражание при психологическо насилие над съученик, даване насоки как да се отговори на такъв вид насилие и подпомагане на жертвата чрез избягване на пасивно наблюдение. Осмисляне на факта, че всеки човек, независимо от даденостите, които притежава, носи у себе си нещо хубаво.

Материали:

Разказ на ситуация

Вероника е съдържано момиче със добри оценки. Обича да рисува и в свободното си време посещава школа по изобразително изкуство. В клас е тиха и има само една приятелка, с която общува. Останалите съученици я дразнят и отбягват, защото няма дизайнерски дрехи и скъп телефон. Наричат я "смотлата", тъй като не играе компютърни игри, няма профил във Фейсбук и не участва в общите чатове. През междучасията тя основно разговаря с приятелката си или рисува. Незабележима за останалите, те не я включват в общите си дейности. Това не ги притеснява, напротив, за тях би било по-добре да не е сред тях.

Изпълнение:

Чете се на глас или се разказва историята на Вероника. Трябва да се внимава ако в класа има ученик в подобна ситуация, тъй като историята може да предизвика нежелана реакция. В такъв случай е необходимо да се промени отчасти или да се замени с друга.

Обсъждане:

Обсъждат се възникналите въпроси като: "Как бих се застъпил за Вероника?", "Какво би трябвало да кажа на съучениците и?", "Какво трябва да направим ако сме свидетели на подобно нещо?". Дискусията трябва да доведе до изграждане на механизъм за защита на евентуални жертви на насилие и още веднъж да подчертае, че различните също са интересни.

Дейност 4

Не, не желая

Цел и предмет:

Да се научат учениците как да отказват любезно молба, която не желаят да изпълнят.

Материали:

Столове

Изпълнение:

Учениците са седнали в кръг. Двама от тях сядат един срещу друг. Единият отправя молба, която другият трябва да откаже с любезен тон, без агресия и нагрубяване. Добре е отказът да е дружелюбен, но и пряк, при възможност поднесен с хумор. След първото разиграване на словесната ситуация участниците се разменят.

Примери за молба:

“Имам нужда от пари. Би ли ми заел?”

Съученик иска да колелото ти. “Искам да покарам. Би ли ми дал твоето колело да направя едно кръгче?”

“Домързя ме да пиша в час. Би ли ми дал тетрадката си да препиша плана?”

По-голям ученик ти предлага цигара. “Вземи и пробвай, не бъди такъв задръстеняк.”

В класната стая: “Много съм гладен, искам чипс. Ти нали обядва, пък аз не можах. Би ли ми го дал?”

В училищния автобус си седнал на седалка. Идва твой съученик и казва “Много ми е тежка раницата, би ли ми направил място?”

След изпълнение на диалозите, обсъдете как се чувстват тези, които отказват и обобщете, че всеки има право да откаже нещо, което не му е приятно или не иска да направи.

Примерен метод за борба с агресията

Съвременните начини за разрешаване на проблемите с насилието изискват да се търсят първопричините в детството. “Насилието винаги се корени в семейството - в отношението на родителите към теб”

Насилието възниква в емоционалния свят на детето от ранна детска възраст под влиянието на моделите, които то следва в семейството. Често самите родители са били жертви на агресия и прехвърлят този начин на поведение към децата си. Други родители обзети от мания за успех и материални натрупвания игнорират важността на общуването, трети допускат голям “либерализъм” в задоволяване на детските капризи, четвърти не зачитат индивидуалността на децата си.”



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

Според Аларкао “Невъзможно е да се разбере насилието без да се отчете междуличностната зависимост.” т.е. генезисът на насилието не би могъл да бъде изяснен без да се имат предвид личните връзки, взаимоотношения и зависимости.

Създателят на теорията за привързаността, Боулби, казва че “насилието винаги е породено от нечия зависимост към някого, тъй като докато ти си зависиш от него, той може да моделира твоето поведение”. В този парадокс на взаимнообвързаности, най-вероятно е хората, които ни подчиняват да таят в себе си много гняв и склонност към насилие.

Отново според Аларкао съществува парадокс в желанието на хората за независимост и самостоятелност: “Ние само си мислим, че можем да бъдем изцяло независими, но този стремеж води до пълно изолиране, без страх от последиците на тази доброволна изолация.”

Необходимо е да се осъзнае факта, че ние имаме не само като основа психологически и емоционални причини, които обясняват агресивното поведение, но и други в социо-културен аспект. Те допринасят за по-пълното разбиране на проблема.

Метод за преодоляване на агресивно поведение чрез терапевтичен модел

Ключът на успеха се крие в доброто, открито отношение и диалога, които показват ангажираност и съпричастност с индивидуалните преживявания на всеки участник. Всеки човек има нужда от признание и любов, справедливо отношение и значимост. За всеки от нас е важно запазване на достойнството и правото на идентичност, да обичаме и да бъдем обичани, да се отнасят към нас справедливо. Всичко това е възможно, когато взаимоотношенията ни с околните са базирани на честност, загриженост, лоялност и преданост.

1 стъпка: Осъзнаване. Способност да разбере, какво чувствам в момента, какво мисля и защо?

2 стъпка: Самоконтрол. Помисли преди да действаш! Отнема няколко секунди между чувството на силната емоция и предприемането на действие, за което ще съжаляваш. Спри за минутка и си дай възможност и време за овладяване на гнева. Това е момент за мислене: как да реагирам? Какво да направя?

Мисли поне за три неща:

1. Мога да викам, да разговарям на висок тон.
2. Мога да хвърлям предмет, но в посока, в която няма да застраша никой!
3. Мога просто да се измъкна с извинение, че съм зает.

Аз мога да се успокоя и да говоря тихо и спокойно.

Техники за справяне:

Когато съм ядосан и разгневен:

- Започвам да дишам дълбоко и бавно.
- Пия вода.
- Хапвам шоколад, за да увелича нивото на серотонина, защото той е хормонът на щастието.
- Мога да рисувам, драскам, късам, потропвам с крак.
- Когато станете свидетел на проява на агресия, говорете с участниците в конфликта.
- Изяснете ситуацията.
- Изслушайте спокойно и двете страни, не ги упреквайте, опитайте се да ги разберете.
- Бъдете толерантни и насочващи, а не критикуващи и назидателни.

Как да постъпя, ако съм обект на агресия?

Ти не си виновен, не се срамувай!

Говори за проблема, сподели го. Потърси помощ от учител, родител, педагогически съветник, директор.

Цел:

Усвояване на саморегулация при преживяване на гняв и агресия.

Затвори очи. Представи си твоя силен гняв, който се намира вътре дълбоко в ТЕБ.

Сега, представи си, как този гняв се пренася вътре дълбоко в недрата на планина - става все повече и повече и ето, че изригва навън, превръща се във ВУЛКАН... Представи си лава, камъни, мръсотия, искри и огън, които бълва вулкана с разрушителна сила и гняв – същия като твоя... Внимателно наблюдавайте този процес... Изригването продължава докато енергията на гнева не залее и не изпепели всичко наоколо... Сега се чувстваш освободен от гнева...изригването приключва и всичко утихва...Завала дъжд. Дъждът бързо се превръща в порой, охлажда кратера и вулкана. Сега се изкачваш в планината, изкачваш се на върха и поглеждаш надолу в кратера... Какво има там-надълбоко?

ПАУЗА - необходима да осъзнае какво е останало от гнева и агресията...

[виждам там, на дъното засипано с пепел, може да е малко, тъмно езеро...]

КЛЮЧ:

Гневът и агресията се асоциират с ярки, огнени цветове - образът на вулкана е удобен за работа с негативните силни емоции.

Въпросът след текста - “какво видяхте на дъното” е с ключ.

Ако види ИСКРИ / ОГЪН / СИЛНА ЖАР – още гневът и агресията стоят като енергия и тя не си е отишла и упражнението се повтаря, докато огънят утихне и се



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



превърне в спокойно, сиво дъно.

Сивият цвят се асоциира с АПАТИЯ И БЕЗРАЗЛИЧИЕ, следователно гневът и агресията са си отишли, трансформирали са се в друга емоция.

Тест “КАКТУС”

Цел – разкриване състоянието на емоционалната сфера, разкриване наличието на агресия, нейната насоченост и интензивност.

Инструкция. На лист хартия (формат А4) нарисуй кактус, такъв, какъвто си го представяш!

Въпроси и допълнителни обяснения не се допускат. На детето се дава толкова време, колкото му е необходимо. След завършване на рисуването с детето се провежда беседа. Може да се зададат въпроси, с отговорите на които да се уточни интерпретацията:

- Кактусът домашен ли е или див?
- Можеш ли да го пипнеш? Силно ли боде?
- Кактусът харесва ли да се грижат за него: да го поливат, наторяват?
- Кактусът расте сам или с други растения в съседство?
- Ако расте със съседи, то какви растения са това?
- Когато кактусът порасне, какво в него ще се промени?

Обработка на резултатите и интерпретация.

При обработката на резултатите се взимат под внимание данните, касаещи всички графични методи, а именно:

- пространственото положение
- размер на рисунката
- характеристика на линиите
- сила на натиск на молива.

КЛЮЧ КЪМ ТЕСТ КАКТУС

Агресия – наличие на иглички, особено в голямо количество.

Силно стърчащи, дълги, близки разположени една до друга иглички показват висока степен на агресивност.

Импулсивност – отривисти линии, силен натиск.

Егоцентризъм, стремеж към лидерство – голяма рисунка, в центъра на листа.

Зависимост, неувереност – малка рисунка в долния край на листа.

Демонстративност, откритост – наличие на силно издадени израстъци, необичайни форми.

Скритост, предпазливост – наличие на зиг-заг по контурите или вътре в кактуса.

Оптимизъм – използване на ярки цветове, изобразени «радостни» кактуси.

Тревога – използване на тъмни цветове, преобладаване на вътрешни

щриховки, прекъснати линии.

Женственост – наличие на украшения, цветове, меки линии и форми.

Екстровертното – наличие на други кактуси, цветове.

Интровертното – изобразен е само един кактус.

Стремеж към домашна защита, чувство за семейна общност – наличие на цветчета, изобразяване на домашен кактус.

Стремеж към усамотение – изобразен е диворастящ кактус, пустинен кактус.

Игра “АРБИТРИ”

1. Познавателни задачи

Запознаване с правила за поведение и общуване при попадане в конфликтна ситуация, формиране на умения за разрешаване на конфликти.

2. Игрова задача

Деца от всяка група да построят съвместно и за възможно най-кратко време къщичка от дървени кубчета. Арбитрите в групата да разрешават възникнали конфликти.

3. Материално обезпечаване

Конструктивен материал от дърво.

4. Правила на играта

Всяка група деца строи съвместно къщичка, като се стреми да свърши по-бързо от другите. Деца, които са в ролята на арбитри разрешават възникнали конфликти.

5. Ход на играта

Учителят разяснява правилата на играта „Арбитри“. Разделя децата на групи по тройки, като във всяка тройка определя по едно дете, което ще изпълнява ролята на арбитър. Задачата на всяка тройка деца е да построят заедно и възможно най-бързо къщичка от дървени кубчета, като ролята на арбитъра е да разрешава възникнали конфликти по време на строителната дейност. Победител е онази група от три деца, която успява да построи най-бързо своята къщичка.

6. Варианти на играта

В ролята на арбитър влиза учителят

Агресия е действие/НАМЕРЕНИЕ. Агресивност е “склонност/готовност към агресия”; свойства на личността.

Извинение/ПРОШКА

- извинение за направената грешка

- обяснение какво сте могли да направите, за да не се стигне до подобна ситуация

- предложения за начин, по който бихте могли да поправите стореното

завършете „писмо“/колаж, рисунка - бихте искали човекът да продължи да бъде ваш приятел и не желаете помежду ви да останат лоши чувства и недоразумения.



ФОНДАЦИЯ
Борис Христов



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА
МЛАДЕЖТА И СПОРТА

Окуражавайте децата да предприемат стъпки за сдобряване, но само след като са разтоварили физическото напрежение

Различието/толерантност

Важно за отношенията между хората е да приемат различията по между си. Нека всеки помисли за някого, с когото няма нищо общо. Обсъждат се различията между тях. По какво се различават?

А, сега – приликите. Приличат ли си по нещо?

Какво бихте могли да направите, за да покажете на другия, че го приемате такъв, какъвто е куклен театър: „Слончето с розовите уши“

Заклучение

Използваме Спорта и Изкуството като желани, приятни и забавни форми за включеност, които имат и важен аспект по отношение на личностното развитие и социалните интеракции.

Идеята ни е дейностите да продължат в национален мащаб и да привлекат повече Посланици на Спорта срещу Агресията като една ясна и видима рамка, описваща в широк план основните стъпки на разпознаване и реакция в случаите на насилие и тормоз.

Ясните правила, които създават сигурност и регулират стремежа към състезателност и конкурентност в границите на асертивното е най-атрактивният и достъпен за приобщаване с каузата подход

Насърчавайте нагласата и включеността в спорт и изкуства като начин за вписване в средата на връстниците, отстояване на себе си и асертивната комуникация сред учениците и младежите.

**ЗАЕДНО МОЖЕМ ДА БЪДЕМ ПОСЛАНИЦИ НА
СПОРТ СРЕЩУ АГРЕСИЯТА И ДА ИЗГРАДИМ СИГУРНА
СРЕДА ЗА ВСИЧКИ.**