

www.armorproject.eu

Ръководство за обучители

Експериментална лаборатория „Управление на гнева“

**Спомага за предотвратяване на
радикализацията чрез обучение
за придобиване на умения за
управление на гнева**

Май 2021 г.

Съдържанието на настоящото ръководство е отговорност единствено на авторите и по никакъв начин не може да се приеме, че отразява възгледите на Европейската комисия.



Този проект е финансиран от Фонд „Вътрешна сигурност“ — Полиция, на Европейския съюз, съгласно Споразумение за безвъзмездна помощ № 823683.

Съдържание

Резюме	3
Управление на гнева	4
Защо да преподаваме управление на гнева?	4
Обосновка	4
Ключови компетенции	5
Методология	5
Сценарий на експерименталната лаборатория	7
Тема	7
Целева аудитория	7
Основни въпроси, на които ще се даде отговор	7
Основни понятия, които ще бъдат разгледани	7
Основни познания	8
Упражнения	8
Допълнителни източници	51
Логистика	52



Упражнения

#1 Мозъчна атака – свободни асоциации	9
#2 Определение (инструкция)	11
#3 Открийте проблема	13
#4 Колело на емоциите	15
#5 Културен релативизъм при изразяване на гнева	22
#6 Механизми за изразяване на гнева	24
#7 Къде се заражда и усеща гневът?	26
#8 Подобряване управлението на гнева	28
#9 Стратегии за здравословно справяне с гнева	31
#10 Сдържане на гнева, оказване на подкрепа, проявяване на емпатия и предоставяне на положителна обратна връзка чрез позоваване на първопричините за гнева	33
#11 Спри и разпознай гнева!	36
#12 В моменти на гняв	38
#13 Съставете план!	41



Резюме

Гневът е основна човешка емоция. Той се счита за естествен и най-вече автоматичен отговор на враждебни действия. За разлика от самия гняв, умението за неговия контрол не е умение, с което хората се раждат или което наследяват. Способността за правилно управление на гнева е умение, което трябва да се усвои, и не се проявява инстинктивно. Свързано е с това как и къде се поставя праг на комплексното взаимодействие на гнева с други емоции. Същевременно, следва да се има предвид, че гневът е един от най-често цитираните фактори на привличане към радикализация (Stout, 2002 г.), ведно с усещането за идентичност, описвано още като „търсене на значимост“ (A. W. Kruglanski, 2014 г.), „търсене на идентичност, допринасяща за чувството на принадлежност, себестойност и цел“ (Dalgaard-Nielsen, 2008 г.), личностното удовлетворение (Silverman, 2017 г.), липсата на самочувствие (Borum & Fein, 2017 г.) (Chassman, 2016 г.) (Christmann, 2012 г.) (Dawson, 2017 г.) (Lindekilde, 2016 г.) (Senzai, 2015 г.), разочарованието и обидата (Larry E. Beutler, 2007 г.), когнитивно-социалните фактори като склонност към поемане на риск и ограничени социални контакти (Taylor & Horgan, 2006 г.), самовиктимизацията (Taylor & Horgan, 2006 г.) и изместването на агресията (Moghaddam, 2005 г.). Необходимо е справянето с гнева да се разглежда както самостоятелно, така и в комбинация с всички останали фактори на привличане и отблъскване, пораждащи радикализация.

Настоящото ръководство предлага инструменти за успешно преподаване на въпросите, свързани с управлението на гнева като форма на психо-образователна интервенция. Включва поредица от упражнения, които, ако се прилагат комбинирани, могат да помогнат на специалистите, работещи на първа линия, да използват стратегии и техники за управление на гнева в работата си с подрастващи и млади хора, уязвими към радикализация, в случаи, при които искат да им помогнат или да ги отклонят от разрушително или склонно към прояви на насилие поведение. Описаните техники са вдъхновени от труда и усилията на терапевти, преподаващи и популяризиращи умения за управление на гнева.

Управление на гнева

Защо да преподаваме управление на гнева?

Преподаването на управление на гнева не е психотерапия, а форма на психо-образователна интервенция, при която ръководещият я „функционира като учител и коуч“ (Thomas, 2001 г., стр. 42). Тази форма на интервенция сама по себе си създава предпоставки за промени в поведението, като същевременно с това предлага сигурно пространство за упражняване на нови способности за справяне с емоциите.

Според същия автор, **„клиентите най-добре се учат да изразяват своите гневни чувства, когато околните са способни да ги подкрепят, да проявят емпатия, да им предоставят обратна връзка и чрез ролева игра да разиграт конфликтни ситуации, възникващи като резултат от общуването“**. Провеждането на поведенческите практики в сигурната среда на групата, дава на участниците по-голяма увереност, че ще могат да ги приложат и в реални ситуации (Thomas, 2001 г., стр. 43).

Упражненията, включени в настоящото ръководство, трябва да бъдат преподавани по начин, който да насърчи не само разбирането и контролирането на собствените емоции, но и как най-добре да се реагира, когато събеседникът избухне, за да се улесни взаимното разбиране и уважение, толерантността и деескалацията.

Обучаващият следва да насочи вниманието на участниците и към положителните ефекти от гнева, за да улесни по този начин приемането и свързването с тази емоция (освобождаване на напрежение и намаляване на стреса; генериране на значително количество енергия, която може да бъде използвана за действия в посока на положителна промяна; чувство на лично овластяване; и т.н.).

Обосновка

Целта на това ръководство е да се представи учебен план и съдържание на експериментална лаборатория, посветена на техники за управление на гнева, приложими при интервенции, насочени към млади хора, които са уязвими към или са в процес на радикализация. Насочено е към интернализацията и по-нататъшното възпроизвеждане на практически, реално приложими стратегии и развиване на индивидуални умения. Тези стратегии адресират едновременно рискови фактори за насилствено и антисоциално поведение (като основен мотив за радикализация, приобщаване към крайни идеологии, деструктивно поведение и прояви на насилие) и защитни фактори.

Учебният план и съдържанието на Експерименталната лаборатория „Управление на гнева“ са взаимосвързани и следва да се използват заедно с предоставените помощни материали.

Ключови компетенции

- Социални компетенции – справяне с конфликтни ситуации, като едновременно с това се обуздава собствения гняв и се проявява способност да се отговори по неконфликтен начин на проявения от насрещната страна гняв; канализиране на гнева по позитивен начин; и т.н.
- Разрешаване на проблеми — обучение за самонаблюдение и самоанализ при проява на гняв и развиване на способност за справяне с изнервящи и разочароващи ситуации по неконфликтен начин
- Изграждане на емоционална компетенция и автономност (контрол върху импулсите, зараждащо се усещане за ефикасност)

Методология

Експерименталната лаборатория „Управление на гнева“ развива знания и умения чрез **когнитивно-поведенческия модел и модела на учене чрез правене**. Основна цел е да се осигури на обучаващите се специалисти от първа линия основополагащ набор от умения и модели на поведение, които могат лесно да се прилагат и адаптират в работата с подрастващи, проявяващи симптоми на гняв. Лабораторията е предназначена да се използва като „сигурно пространство“, в което участниците могат да учат и да експериментират с алтернативни начини за реакция при ситуации, в които подрастващите проявяват или изпитват гняв, особено в контекста на социална изолация и/или поляризация и/или радикализация. Участниците се насърчават да преподават и възпроизвеждат тези техники сред общностите, с които работят.

Лабораторията предлага техники, които помагат на младите хора да реагират на провокиращи гняв стимули в конкретни ситуации. Предоставя инструменти, чрез които специалистите, работещи с подрастващи, да ги насърчават как да контролират поведението си при разрешаване на конфликти и как да взимат решения, задоволяващи нуждите им по неразрушителен начин.



Образователни техники

Инструкция	X
Демонстрация	
Ролева игра	X
Репетиция по предварително дефиниран сценарий	X
Обратна връзка	X
Подкрепление	X
Разширена практика	X
Модерирани дискусии	X
Когнитивно моделиране чрез мислене на глас	X
Свободни дискусии	X
Вътрешно самонаставление (вътрешен глас на обучаващия се)	X



Сценарий на експерименталната лаборатория

Тема

Техники за управление на гнева, в т.ч. тяхното разбиране, приучаване за прилагането и интегрирането им във всекидневните професионални взаимодействия с подрастващи и младежи, уязвими към радикализация и насилие, чрез овластяването им ефективно да управляват предизвиканите от гнева настроения, нагласи и поведения

Целева аудитория

Професионалисти на първа линия, работещи с младежи, уязвими към радикализация – учители, училищни съветници, социални работници, полицейски служители, служители по сигурността

Основни въпроси, на които ще се даде отговор

- Какво е гняв?
- Може ли гневът да бъде съдържан, контролиран, игнориран?
- Как гневът може да се използва за достигане на положителни емоции?
- Каква е връзката между гнева и наративите?
- Кои са най-добрите стратегии за справяне с гнева в личния ни живот?
- Кои са най-добрите стратегии за справяне с гнева у уязвимите лица?
- До каква степен би могъл учител или социален работник да окаже помощ? Къде и кога трябва да се потърси по-дългосрочна професионална помощ (например, чрез индивидуална или групова терапия)?

Основни понятия, които ще бъдат разгледани

Гняв, провокатори на гняв, първични/вторични емоционални провокатори, сравнение между гняв, раздражение и враждебност, праг на гнева, управление на гнева



Основни познания

- Разпознаване на признаците на гнева у самите лица и в околните
- Разбиране произхода на гнева, неговото влияние върху биологичното и психологичното състояние, как може да бъде сдържан и насочен към достигане на положителни емоции
- Изграждане на разбиране у практикуващите на първа линия специалисти как биха могли да предложат краткосрочна подкрепа и какво биха могли да посъветват младежи с проблеми с гнева относно психологическата подкрепа, от която биха имали нужда, в дългосрочен план
- Развиване на социална отговорност и социални умения за справяне с хора с проблеми, свързани с управлението на гнева
- Осмисляне как стратегиите и тактиките за управление на гнева могат да бъдат интегрирани и адаптирани в професионалното ежедневие на практикуващите на първа линия специалисти

Упражнения

- За разпознаване на проблема – гняв
- За откриване на проблема
- За идентифициране на тактиките, използвани за разрешаване на проблема
- За подобряване на използваните тактики: Какъв беше проблемът? Каква беше целта? Какви бяха ограниченията? Как беше разрешен проблема? Как можем да го разрешим по-добре?
- За предоставяне на алтернативни решения
- Последващ тест



1

Мозъчна атака – свободни асоциации

Упражнение №1	Разчупване на леда – Какво знаем за гнева?
Цел	Придобиване на предварителна представа за убежденията и познанията на участниците за гнева
Целева аудитория	Възрастови групи – без ограничение (с адаптиране на използвания език в зависимост от възрастовата група)
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Флипчарт, маркери и/или компютър, видеопроектор и екран, смартфон
Описание	<p>Разчупване на леда #1</p> <p>Обучителят инструктира участниците да отговорят писмено на следните въпроси (с не повече от три думи на всеки въпрос):</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Как разбирам, че съм ядосан?“ • „Какви събития/хора/места/неща ме ядосват?“ • „Как реагирам, когато съм ядосан?“ • „Как моята гневна реакция засяга околните?“ <p>След това всеки участник избира партньор и споделя отговорите с него/нея.</p> <p>В 2-минутна обобщаваща дискусия обучителят събира отговорите на участниците и ги записва на флипчарта.</p> <p>Разчупване на леда #2: Какво е гняв?</p> <p>Към въпроса се подхожда като се изписва ключовата дума (гняв) на флипчарт, след което обучаващият насърчава участниците да приложат метода на мозъчната атака и да посочват свързани думи от гледна точка на: какво е гневът; как се проявява на психологическо ниво; какви са физическите му изражения; какви са последиците от гнева за здравето, социалния и семейния живот, личностното развитие и т.н.</p> <p>Обучителят използва думите, посочени от участниците, за да обобщи основните характеристики на гнева в едно временно работно определение.</p>

	<p>Наблюдение</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ В случаи, при които упражнението се провежда с подрастващи или млади хора, се препоръчва интегрирането на съвременни технологии – например, използване на платформи от вида на Polleverywhere.com за създаване на облак от думи в реално време чрез отбелязване и записване на резултатите от сесията на мозъчна атака. ➤ За младежка аудитория се препоръчва да се адаптира начина на представяне, като се използват прости думи и примерни ситуации, свързани с ежедневието и рутината на подрастващите и младежите.
<p>Метод на обучение</p>	<p>Модерирана дискусия, вътрешно самонаставление (вътрешен глас на обучаващия се)</p>
<p>Визуални средства</p>	<p>Флипчарт, облак от думи</p>

2

Определение (инструкция)

Упражнение №2	Изясняване какво е гневът в действителност
Цел	Изграждане на по-добро разбиране за същността на гнева
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 14 години/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Power Point презентация и/или предварително подготвени материали за раздаване и/или пъзел-диаграма с части от определенията, които трябва да бъдат свързани правилно при работа по екипи
Описание	Участниците получават набор от твърдения за гнева. От тях се изисква да работят по двойки, за да оценят дефинициите и начина, по който те отразяват характеристиките на гнева (виж по-долу). Обучаващият ги насърчава да дискутират коя част от определенията считат за най-точна и уместна. След това идеите се споделят с цялата група.
Метод на обучение	Модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, разширена практика, работа в екип
Визуални средства	Power Point, помощни материали за раздаване, карти

Определения:

- Гневът е фундаментална емоция. Той е и една от основните човешки емоции – такава, която се изпитва от всички хора. Страхът, гневът, скръбта, радостта, отвращението, приемането, очакването и изненадата съставляват основната гама от емоции. Гневът се счита за естествен и най-вече автоматичен отговор на враждебни действия.
- Обикновено предизвикан от емоционална болка, гневът обичайно се усеща като неприятно чувство, пораждащо се тогава, когато смятаме, че сме били наранени, че към нас са се отнесли несправедливо, когато наши отколешни убеждения са оспорени или когато сме изправени пред предизвикателства, които ни пречат да постигнем лични цели (Mills)¹.

¹ Достъпно на адрес: <https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-anger-management/>

- Гневът възниква като основна реакция на стресова ситуация, най-вероятно като „най-краен начин за отговор на физически натиск или ограничение, чрез който индивидът се стреми да се освободи от насилника или като отговор на външно състояние, причиняващо болка или раздразнение” (Williams, 2017 г., стр. 5). Тази основна защитна роля на гнева се интегрира и подсилва от отговарянето на насилието с насилие.
- Гневът е „силен, неудобен емоционален отговор на провокация, която е нежелана и несъвместима с ценностите, убежденията или правата на дадена личност“ (Thomas, 2001 г., стр. 42).

Групово определение за гняв:



Фигура 1. Гневът като вторична емоция

3

Открийте проблема

Упражнение №3	Открийте проблема
Цел	Идентифициране на провокаторите на гнева и свързаните с него емоции
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	15-30 минути (в зависимост от времето, отделено за видеоматериалите)
Необходими ресурси	Видео техника
Описание	<p>Презентацията от събитие на TED се използва за изясняване на провокаторите на гнева и свързани с него емоции (като срам, чувство на несправедливост и т.н.).</p> <p>Участниците са инструктирани да изгледат видеоматериала (презентацията на Брене Браун от събитие на TED), след което се провежда групово дискусия, целта на която е да се разграничи гнева от срама и чувството за несправедливост. Реакциите в отговор на срама и зараждащия се гняв се обсъждат както по отношение на биологичните прояви, така и по отношение на стратегиите за справяне.</p>
Метод на обучение	<p>Дискусията относно провокаторите на гняв</p> <p>Разграничаване на гнева от унижението, срама и чувството за несправедливост (усещане за оцетеност)</p>
Визуални средства	Обвързване на дефиницията с <i>Фигура 1</i>

Съвети

„Гневът е важна част от това, което можем обобщено да наречем инстинкти за самосъхранение и самоотбрана. Хора, които са неспособни да се ядосат, са също така неспособни и да отстояват себе си. Затова е важно да се научим как да изразяваме гнева си по подходящ начин. Хората трябва да се научат да изразяват гнева си по здравословни и социално уважителни начини и съответно да не позволяват гнева им да излезе извън контрол до степен, в която да повлияе негативно върху взаимоотношенията, професионалния живот и здравето им“ (Mills)².

² Достъпно на адрес: <https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-anger-management/>

Трудностите при разпознаване и справяне с гнева произтичат от две различни направления:

- Гневът може да се генерира от негативен стимул (например, болка, чувство на неудовлетвореност) и да бъде използван като отдушник за намаляване на натрупано напрежение.
- Проявленията на гнева могат да са в следствие на състояния и поведения, наподобяващи такива, породени от положителни емоции (напр. лично овластяване, индивидуално представителство и т.н.) (Pankseep apud Williams, 2017 г., стр. 5).

Бележки за учителите, които следва да поставят акцент върху:

- По-удовлетворяващо е човек да се чувства ядосан, отколкото да признае болезнените чувства, свързани с уязвимостта.
- Гневът може да се използва за преобразуване на усещането за уязвимост и безпомощност в усещане за контрол и сила.
- Някои хора развиват несъзнателен навик да трансформират в гняв почти всички свои чувства, които ги правят уязвими, за да избегнат необходимостта от това да се справят с тях.
- **Проблемът** идва от това, че дори когато гневът разсейва от усещането за уязвимост, това усещане продължава да съществува на подсъзнателно ниво .
- **Гневът не може да накара болката да изчезне – той само отвлича вниманието от нея.**
- Гневът като цяло не решава проблемите, които изначално са предизвикали усещане за уязвимост или страх, но в допълнение може да създаде нови проблеми, включително **социални и здравословни** проблеми.
- За по-добро изясняване на понятията, ако времето позволява, може да се изгледа (заедно с участниците) и да се обсъди презентацията на Брене Браун “Да послушаш срама”.³

³ Достъпна на адрес: https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

4

Колело на емоциите

Упражнение №4	Колело на емоциите
Цел	Разграничаване на гнева от хроничната болка и дезадаптивното поведение
Целева аудитория	Възрастови групи – без ограничение
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Графики, Infogram ⁴ (или сходен инструмент)
Описание	<p>За начало на упражнението, участниците се инструктират да изберат на случаен принцип едно чувство от колелото на емоциите и да го пресъздадат в ролева игра (чрез мимики), за да могат останалите да го разпознаят.</p> <p>Забележка: За участници на възраст под 14 години се препоръчва използването на по-опростена версия на колело на емоциите (примерни илюстрации са представени на <i>Фигура 2.1</i> и <i>Фигура 2.2</i>).</p> <p>Обучителят инструктира участниците да изберат две производни емоции от второ и трето ниво, свързани с гнева (от <i>Фигура 2.1</i>, <i>Фигура 2.2</i> или <i>Фигура 2.3</i>), които изпитват най-често, и да опишат как се справят с тях.</p> <p>Обучителят подпомага участниците при изпълнение на упражнението като споделя примери от собствения си опит и възможни стратегии за справяне. След това, участниците се разделят в 4 екипа и обсъждат адаптивни механизми за всеки от четирите основни сектора на колелото, съответстващи на негативни емоции: страх, гняв, отвращение и тъга. Специално внимание се отделя на установените между тях взаимозависимости.</p> <p>Всеки екип избира говорител, който да представи резултатите от екипната дискусия пред цялата група.</p>

⁴ <https://infogram.com/>



Метод на обучение	Разширена практика, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Фигура 2.1, Фигура 2.2 или Фигура 2.3 (различни версии на колело на емоциите), Фигура 3 (провокатори на гнева)

Съвети

Важно е да се разграничи гнева от **раздразнението, враждебността, агресията и насилието**. Гневът е „силен, неудобен емоционален отговор на нежелана провокация, несъответстваща на ценностите, убежденията или правата на определена личност“ (Thomas, 2001 г., стр. 42). За сравнение, враждебността се описва като „хронично недоверчиво отрицателно отношение“, докато агресията се приближава към „действително или желано причиняване на вреда на другото“ (Thomas, 2001 г., стр. 42).

Други автори, обаче, разглеждат тези чувства в континуум.

„Някои изследователи смятат, че враждебността, гневът и агресията могат да представляват когнитивните, афективни и поведенчески компоненти на една и съща многоизмерна цялост (Buss & Perry, 1992). Така, тя може да се състои от три основни измерения: а) афективно измерение, съставено от емоции като гняв или ненавист; б) когнитивно измерение, състоящо се главно от негативни мисли за човешката природа, негодувание и цинично недоверие; и в) поведенческо измерение, определимо чрез различни форми на агресия, като физическа или вербална агресия. Всички те изглежда са свързани помежду си, варирайки в своята интензивност, честота и продължителност“ (Valizadeha, Berdi, Davaji, & Nikamal, 2010 г).*

Емоциите ни могат да бъдат доверени приятели



Гняв

Дава ни енергията, от която се нуждаем, за да се противопоставим на проблемите и трудните ситуации



Страх

Помага ни да се съхраним/да оцелеем



Очакване

Дава ни куража да мечтаем и планираме бъдещето



Изненада

Носи ни нова перспектива за нещата



Радост

Прави живота хубав



Тъга

Показва ни какво трябва да преодолеем или от какво да се откажем, за да осъществим промяна



Доверие

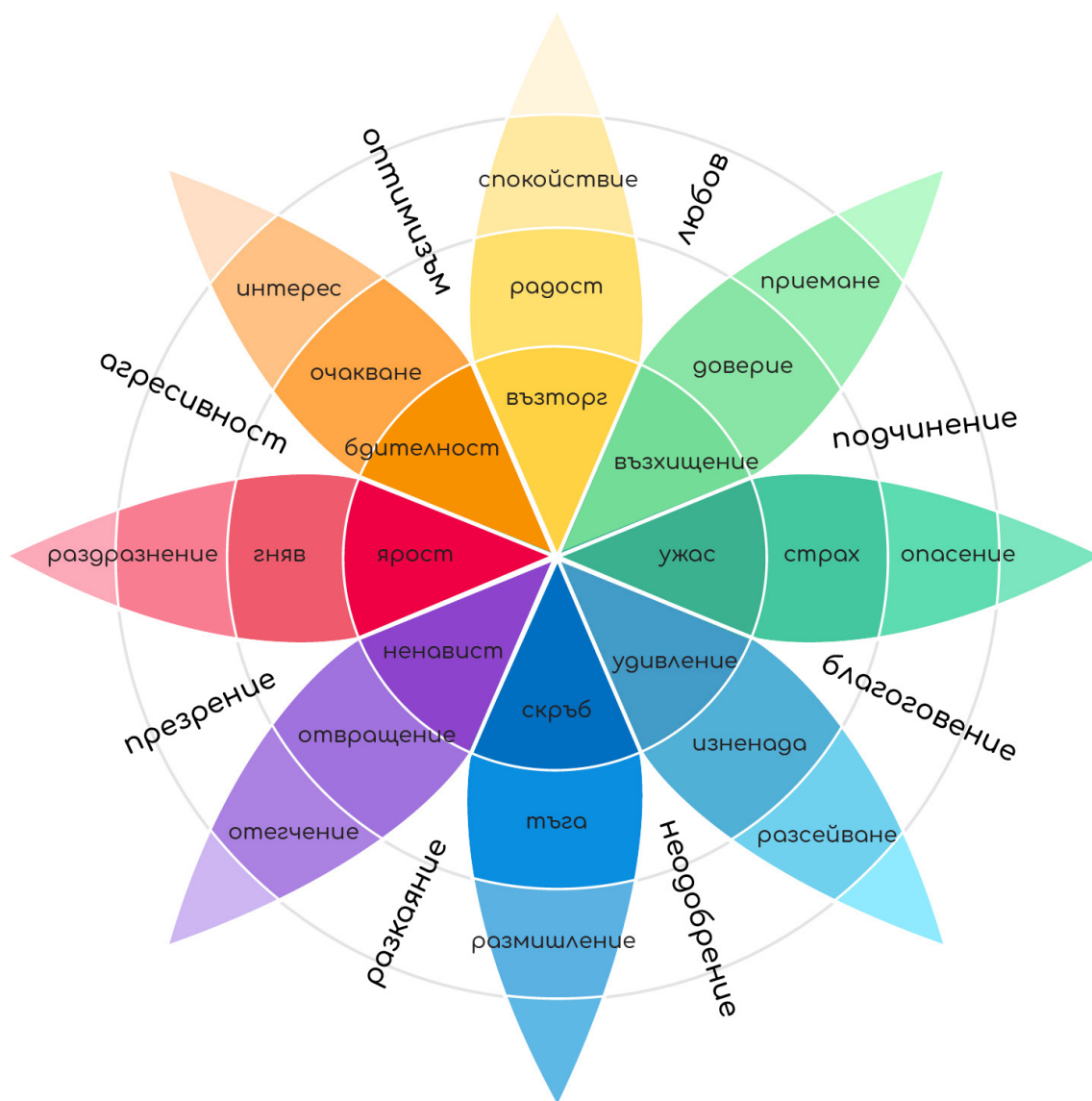
Носи ни усещане за хармония и увереност, че не сме сами



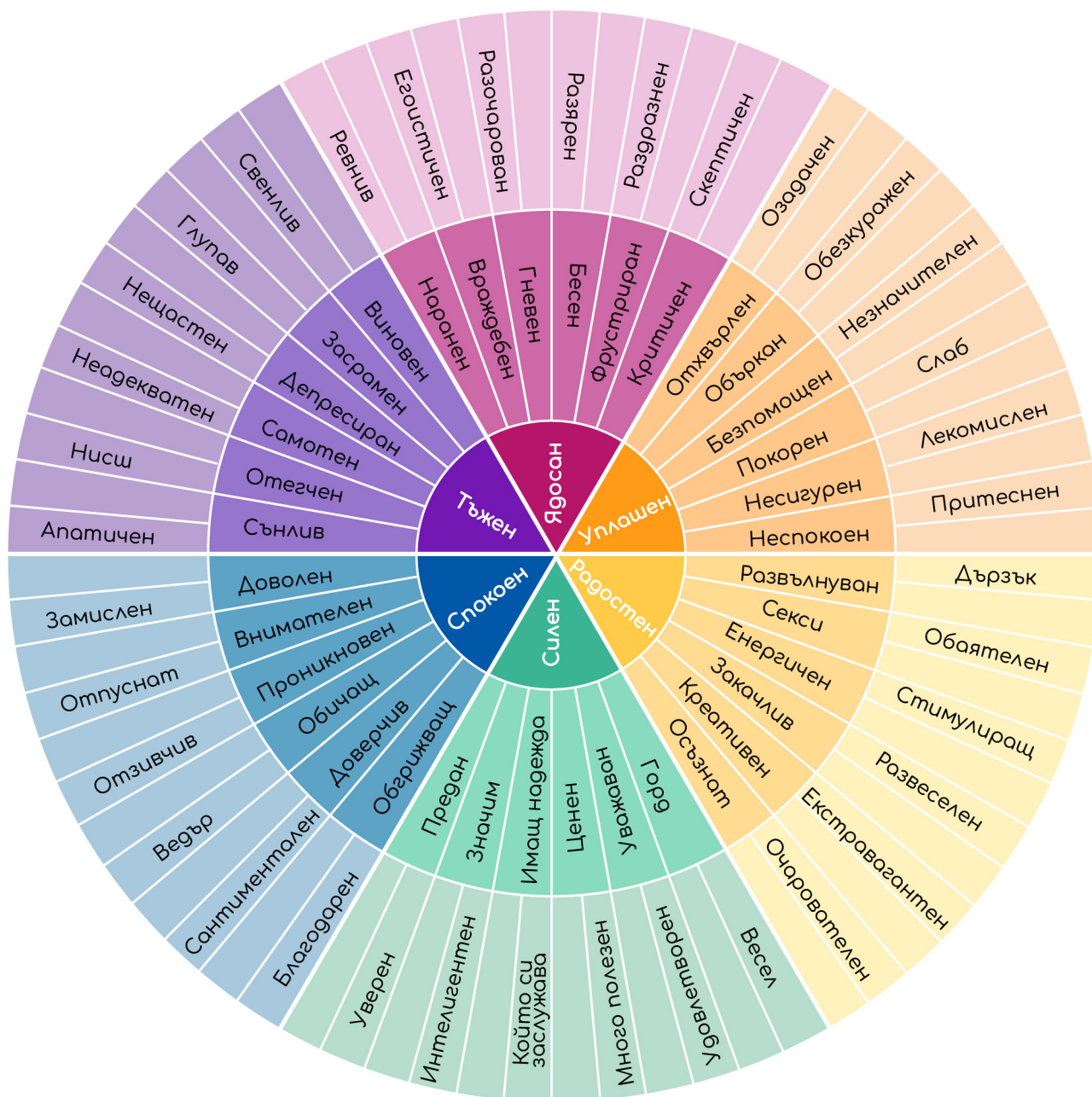
Отвращение

Показва ни какво е вредно за нас и какво не бива да приемаме в живота си

Фигура 2.1. Колело на емоциите (за начинаещи)



Фигура 2.2. Колело на емоциите (за средно напреднали)
 (източник: Wheel of Emotion by Robert Plutchik, 1958 г.; изображение: Wikimedia Commons)



Фигура 2.3. Колело на емоциите (за напреднали)

(източник: Colored Feeling Wheel by Feeling Wheel, <https://allthefeelz.app/cc/feeling-wheel/>; въз основа на разработки, достъпни на адрес <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1177/036215378201200411>)



Никога не натискай този бутон!

За всеки от нас съществува набор от провокатори, т.е. ситуации, обстоятелства или жестове, които ни гразнят, разочароват или ядосват (може би защото ни напомнят за подобни събития от миналото и подсъзнателно преживяваме болката, която е изпитана тогава).

Разгледайте представения списък с неприятни провокатори („бутони“) и определете кои от тях представляват за Вас провокиращи фактори с ниска, средна или висока интензивност.



Фигура 3. Провокатори на гнева

- (Опционално) Когато упражнението се изпълнява от подрастващи и млади хора, ситуационната графика може да се използва също и за илюстриране на чувства.



5

Културен релативизъм при изразяване на гнева

Упражнение №5	Културен релативизъм при изразяване на гнева
Цел	Осъзнаване на културно обусловените различия при изразяването на гнева
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Добри/лоши изразения на гнева
Описание	<ul style="list-style-type: none"> • Участниците се разпределят в екипи от по 5-6 лица. • Обучителят инструктира участниците от всеки екип да помислят за ситуация, в която са се почувствали ядосани, и да я опишат. • Участниците посочват примери за това как те биха реагирали и защо на ситуацията, описани от останалите във всеки екип. • С помощта на учителя се оформя списък на „адаптивни“ и „дезадаптивни“ механизми за справяне с гнева. • След това, всеки екип представя резултатите си пред останалите участници и всички заедно решават кои са петте най-добри стратегии за справяне с гнева (стратегии, които биха посъветвали да се използват в техния културен контекст). • В края на упражнението се обсъжда натрупания опит на участниците по отношение на изразяване на гнева в различни културни рамки и норми.
Метод на обучение	Разширена практика, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление, свободни и модерирани дискусии
Визуални средства	-

Съвети

Теориите за емоциите отчитат, че „обикновено хората преценяват емоциите по-точно, когато са изразени от членове на собствената им културна група, а не от представители на различна култура“ (Elfenbein & Ambady, 2003 г.).

Когато става въпрос за изразяване на гняв от лица с различен етнически и културен произход, трябва да се внимава при преценката и да се търсят допълнителни доказателства и пояснения преди да се направи изявление и/или да се даде оценка на намеренията. Съществени доказателства в този смисъл са предоставени от проучвания за възприеманата експресивност. Чрез тях, изследователите доказват, че хората в различните страни и най-вече от различни раси срещат трудности при „разчитането“ изразителността на друга група (Matsumoto, 2001 г.).

Освен това, проучвания в областта на културната антропология показват, че гневът може да бъде стимулиран и използван в различни социални и културни ситуации, включително по време на война, при отговор на социални конфликти и несправедливост и т.н. В различните култури и социален контекст, израженията на гнева могат да бъдат приемани, толерирани или дори насърчавани с цел постигане на промяна. „[П]оведения, придружени от гняв и ярост, служат на много различни цели и нюансите на агресивните поведения често се определят от символната и културна рамка и социалния контекст“ (Williams, 2017 г., стр. 1).



6

Механизми за изразяване на гнева

Упражнение №6	Механизми за изразяване на гнева
Цел	Разбиране за психологическото и социално въздействие на гнева
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи/възрастни
Времетраене	15 минути
Необходими ресурси	Флипчарт, маркери и/или компютър, видеопроектор и екран, смартфон
Описание	<p>Обучителят приканва участниците да опишат стратегии, използвани за изразяване на гнева, например, предприемане на действие, изпускане на напрежението, потискане, отричане. Препоръчва се използването на платформата www.polleverywhere.com (или сходен инструмент) за създаване на облак от думи в реално време.</p> <p>Стратегиите, които са посочени от повече участници, се разглеждат и описват по-подробно.</p> <p>Участниците трябва да посочат кои стратегии са социално приемливи в тяхната общност (професионална, етническа, институционална и т.н.).</p> <p>След това, учителят предоставя информация и търси обратна връзка за: психологическо съдържане; отричане, подсилвано от социални табути; връзка между изразяване на гнева и унищожаване на взаимоотношения; въздействие върху физическото и емоционалното здраве и благополучие; какво се случва, когато гневът се използва като заместваща емоция, за да прикрие болка, и т.н.</p>
Метод на обучение	Инструкция, модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Облак от думи

Съвети

Като силно негативна емоция, гневът се изпитва от всички хора, но стратегиите, използвани за неговото изразяване (предприемане на действие, изпускане на напрежението, потискане, отричане и т.н.) са различно валоризирани и инструментализирани в зависимост от социалния и културния контекст.

Задържането и впоследствие отричането на гнева, например, могат да бъдат насърчавани и налагани от социални табута, но могат да имат и много сериозни последици, проявяващи се в личностни разстройства, тъй като „...преживяванията от ежедневието, както и клиничните познания за психопатичната, нарцистичната и граничната личностна патология ясно илюстрират необходимостта от правилно тълкуване и даване на отговори на основни въпроси, повдигани около темата за гнева като основна емоция“ (Williams, 2017 г., стр. 1). Сред ефектите, подчертани от Уилямс, се наблюдава връзка и зависимост между изразяване на гнева, унищожаване на взаимоотношения, въздействие върху физическото и емоционалното здраве и благополучие. Също така, гневът се свързва с ранна смъртност, отчуждение от семейство, приятели и колеги.

От друга страна, веднъж свързана с предизвикваща гняв мисъл, преживяната болка води до преживяване и на гняв. Мисли, които предизвикват гняв, включват личностни оценки, предположения, оценяване или интерпретации на ситуации, които **карат хората да мислят, че някой друг се опитва (съзнателно или не) да ги нарани.**

Тъй като гневът е и вторична емоция, която може да бъде преживяна само веднъж във връзка с определен сюжет, след като човек осъзнае стереотипния си мисловен модел или склонността си да интерпретира реалността по определен заплашителен начин, ситуацията може да бъде обърната и отключената от гнева енергия – пренасочена към себеутвърждаване, ефективна самозащита и положителна социална промяна.

Гневът може да бъде определен и като **заместваща емоция**. Хората се ядосват, за да не изпитват болка – това е емоционална замяна, която може да е съзнателна или несъзнателна. По този начин, човек се разсейва от болката и канализира мисълта си в посока да нарани онези, които са му я причинили (Mills). В този контекст може да се интерпретира връзката, създадена по същество, между гнева и процеса на радикализация. Въз основа съществуването на индивидуална или социална травма, колективна емпатия и чувство за загуба, радикализацията предполага стигматизиране на друг човек, който трябва да бъде изкупителна жертва, за да се отмъсти за това, което се възприема като несправедливост. Гневът от скръб е насочен към определен колективен или индивидуален враг.

„По този начин, гневът временно предпазва хората от необходимостта да разпознаят и да се справят с истинските си болезнени чувства. Вместо това, те се тревожат как да „си върнат“ на хората, на които са ядосани. Гневът може да им помогне да скрият, че всъщност намират определена ситуация за плашеща или че се чувстват уязвими“ (Mills).

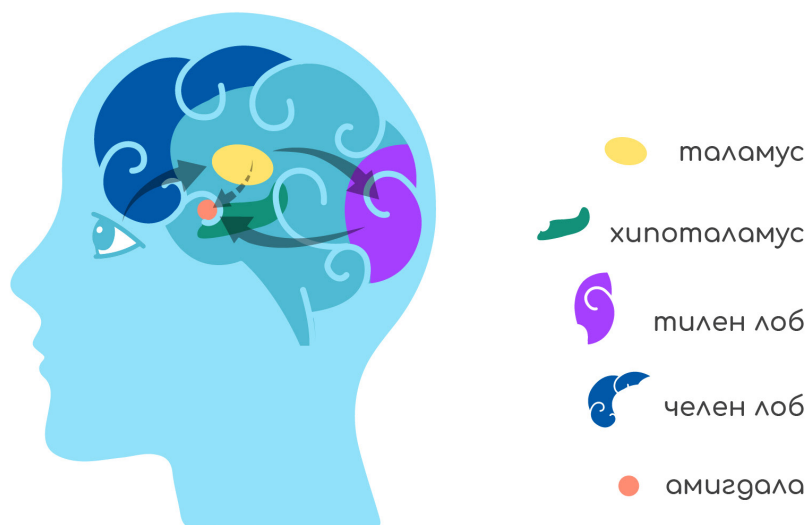
7

Къде се заражда и усеща гневът?

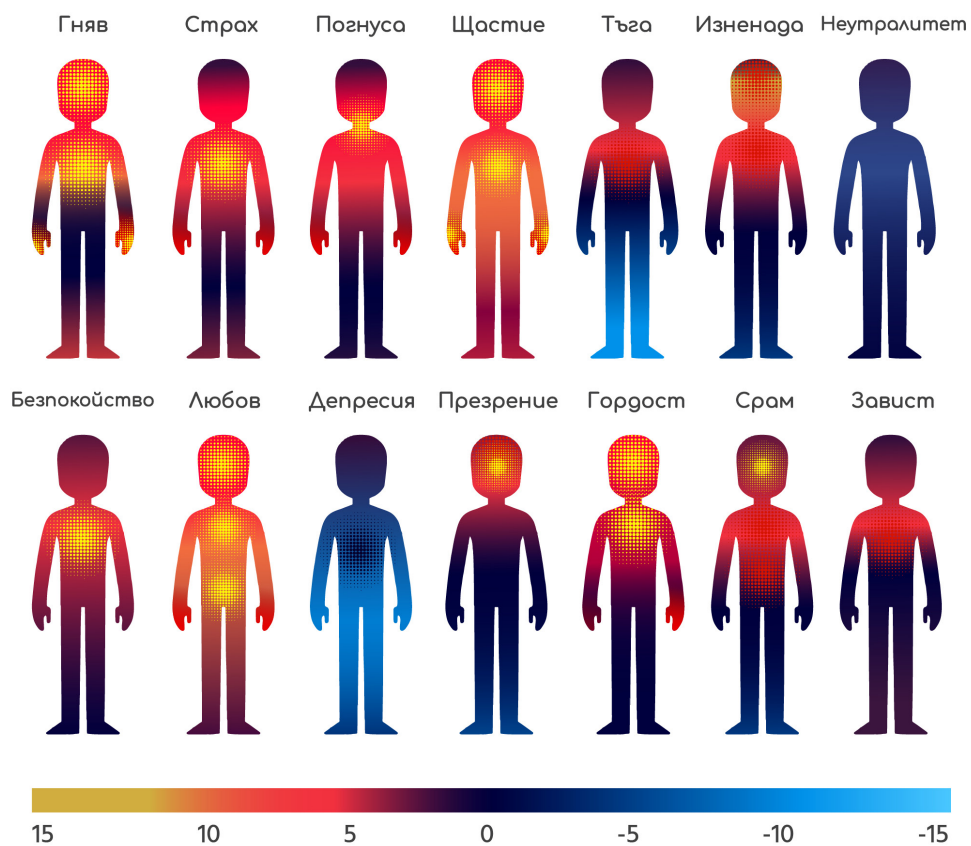
Упражнение №7	Къде се заражда и усеща гневът?
Цел	Повишаване степента на осъзнатост чрез локализиране на гнева
Целева аудитория	Възрастови групи – без ограничение (при адаптация спрямо нивото на разбиране на аудиторията)
Времетраене	5 минути
Необходими ресурси	Ролева игра
Описание	Участниците локализират къде според тях се заражда гнева и къде се усеща (препоръчително е да се използва www.polleverywhere.com или сходна по функционалност платформа за записване на отговорите). След провеждане на групова дискусия, се използват научни доказателства, представени от учителя, за изясняване на прозренията, съгласно диаграмата и съветите представени по-долу.
Метод на обучение	Инструкция, модерирана дискусия, когнитивно моделиране чрез метода на мислене на глас, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Облак от думи, диаграма

Съвети

Къде се заражда гневът? „Емоциите, като цяло, започват в две структури на мозъка с формата и големината на бадем, които се наричат амигдала. Амигдалата е онази част от мозъка, която отговаря за идентифициране на заплахите. Когато регистрира такива, тя изпраща сигнал за тревога, който инициира предприемането на защитни действия. Амигдалата е толкова ефективна в предупреждаването ни за заплахи, че ни кара да реагираме преди кортекса (частта от мозъка, отговаряща за мисълта и преценката) да успее да провери разумността на нашата реакция. С други думи, нашите мозъци са устроени по начин, който ни кара да действваме, преди да можем правилно да обмислим последствията от нашите действия“ (Mills).



Фигура 4. Местоположение на амигдалата



Фигура 5. Как и къде се преживява емоцията в човешкото тяло

(графика, създадена въз основа на разработка, достъпна на адрес <https://www.pnas.org/content/111/2/646>)

8

Подобряване управлението на гнева

Упражнение №8	Подобряване управлението на гнева
Цел	Идентифициране и разбиране на механизмите за справяне с гнева и как те се отразяват върху психологическото, емоционалното, биологичното и социалното състояние на индивида
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Пъзел с дефиниции, ролева игра
Описание	<p>Участниците се разделят в пет групи. На всяка група се дава по един термин (изместване на гнева, несъзнателно потискане на гнева, съзнателно и целенасочено потискане на гнева, неефективен израз на гнева, ефективно изразяване на гнева).</p> <p>Всяка група получава набор от части на възможни дефиниции и е инструктирана да ги идентифицира и свърже правилно.</p> <p>След като всяка група свърже правилно своето определение с предложените възможни дефиниции, учителят записва всички термини на флипчарт, без да подсказва по никакъв начин какво е тяхното значение.</p> <p>Обучителят моли всяка група да измисли и възпроизведе чрез ролева игра въображаема ситуация, докато останалите участници отгатват пресъздадения чрез ролевата игра механизъм за справяне с гнева.</p> <p>В края на упражнението, определенията се оценяват, обсъждат и изясняват.</p>
Метод на обучение	Инструкция, ролева игра, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Пъзел от думи

Съвети

Способността за правилно управление на гнева е умение, което трябва да се усвои и не се проявява инстинктивно. Свързано е с това как и къде се поставя праг на комплексното взаимодействие на гнева с други емоции.

Гневът може да бъде конструктивна или разрушителна емоция, в зависимост от това как се проявява. Когато се използва правилно, гневът може да бъде ефективно „гориво“ за самоовластяване и „здравословен нарцисизъм“ (Ronningstam apud Williams, 2017 г., стр. 6), да стимулира автономност и независимост за постигане на поставените цели, справяне с конфликти, защита на личните граници и интегритет и т.н. Гневът и яростта са възприемани и като „необходими инструменти за възстановяване чувството за лична цялост и последователност, автономия или устойчивост при преследване на цели след претърпяване на провал“ (Williams, 2017 г., стр. 6).

Относно справянето с гнева, изследователите насочват към различни механизми, които включват: изместване, несъзнателно потискане, съзнателно потискане, неефективно изразяване, ефективно изразяване.

<p>Изместване на гнева</p>	<p>Когато изразяването на гнева спрямо основната му цел се възприема като съдържащо опасност или риск, гневът се насочва към друг човек/обект, различен от фокуса на самия гняв. Изместването на гнева осигурява освобождаване на натрупано напрежение в краткосрочен план. В дългосрочен план може да има сериозни отрицателни последици, например, влошаване и/или разпадане на взаимоотношения, възпрепятстване на ефективното учене, увреждане на самочувствието, предизвикване на депресивни състояния и др.</p>
<p>Несъзнателно потискане на гнева</p>	<p>С цел контролиране на гнева, той се погребва в несъзнателните и подсъзнателните нива на психиката. В такива случаи, гневът се отразява върху поведението, въпреки че неговото влияние и участие в гневните изблици не се осъзнава.</p>
<p>Съзнателно потискане на гнева</p>	<p>Субектът е наясно с неговия/нейния гняв, но съзнателно избира да не го изразява, например, от страх да не нарани някого или когато това би изложило него/нея и околните на опасност. В такива случаи, най-вероятно ще се създаде несъответствие между вербалните и невербалните сигнали, които субектът излъчва като невербалните ще се възприемат като по-мощни и значими. Друга възможност е да се стигне до гневно избухване на по-късен етап. От това произтича и необходимостта да се усвоят подходящи начини за изразяване на всякакви негативни чувства.</p>

Неефективно изразяване на гнева	Обхваща разрушителни и агресивни начини за изразяване на силни емоции, които дори могат да поставят в опасност друг човек или изразяващия гняв. Свързва се с ескалация на враждебността и увреждане на взаимоотношенията.
Ефективно изразяване на гнева	Представява изразяване на гнева, зачитащо чувствата и гледната точка на другите хора. Това включва комуникиране на дадени опасения, като същевременно се зачита правото на околните на различни възгледи.

Адаптирано по Faupel, Adrian; Heric, Elizabeth; Sharp, Peter M., Anger Management: A Practical guide for Teachers.



9

Стратегии за здравословно справяне с гнева

Упражнение №9	Стратегии за здравословно справяне с гнева
Цел	Идентифициране и разбиране на стратегии за справяне с гнева, които дават възможност на индивида да съдържа и направлява гнева си към положителното му изразяване
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Пъзел с думи-дефиниции, ролева игра
Описание	<p>Участниците се разделят в седем групи. На всяка група се дава по един термин (интервенции, основаващи се на техники за релаксация; когнитивни интервенции; подход на самонаставление; когнитивно реструктуриране; разрешаване на проблеми; интервенции, свързани с развиването на социални умения; комбинирани интервенции), както и набор от части на възможни дефиниции. Обучителят инструктира участниците да идентифицират и свържат правилно дефинициите към съответния термин.</p> <p>След като всяка група обвърже своя термин с правилните дефиниции, обучителят записва всички термини на флипчарт, без да подсказва по никакъв начин какво е тяхното значение. Обучителят приканва всяка група да обясни какво се разбира под съответния термин.</p> <p>За по-добро изясняване на понятията, ако времето позволява, може да се изгледа (заедно с участниците) и да се обсъди презентацията на Брене Браун “Силата на уязвимостта”.⁵</p>
Метод на обучение	Инструкция, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Пъзел от думи, видеозапис на презентацията на Брене Браун “Силата на уязвимостта”

⁵ Достъпна на адрес: https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability

Съвети

„Въпреки че е възможно емоциите ви да излязат извън контрол, префронталният кортекс на мозъка, който се намира точно зад челото, може да ги ограничи и урегулира. Ако амигдалата отговаря за емоциите, то префронталният кортекс отговаря за преценката. **Левият префронтален кортекс може да изключи емоциите ви.** Той има изпълнителна роля – да държи нещата под контрол. Да контролирате гнева си означава да се научите как да помагате на префронталния кортекс да надделява над амигдалата, така че да контролирате реакциите си към гневните чувства“ (Mills)⁶. С оглед на казаното, могат да се очертаят няколко стъпки, които са от първостепенно значение при справянето с гнева:

- разбиране на биологичния процес, стоящ зад гнева;
- регулиране на емоциите посредством съзнателното им наблюдаване;
- определяне дали изпитваните чувства са чувства на страх или гняв чрез изследване съдържанието на мислите – това увеличава осъзнатостта и дава усещане за контрол;
- съзнателен избор да не се изключва вниманието и към други провокатори, предизвикващи гняв;
- използване на техники за отпускане;
- използване на техники за когнитивен контрол.

⁶ Достъпно на адрес: <https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-anger-management/>



10

Сдържане на гнева, оказване на подкрепа, проявяване на емпатия и предоставяне на положителна обратна връзка чрез позоваване на първопричините за гнева

Упражнение №10	Сдържане на гнева, оказване на подкрепа, проявяване на емпатия и предоставяне на положителна обратна връзка чрез позоваване на първопричините за гнева
Цел	Идентифициране и разбиране на първопричините за гнева
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи над 16 години/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Текст за четене с разбиране
Описание	Участниците се инструктират да прочетат текста, представен по-долу, и да посочат примери за реални житейски ситуации, в които са се сблъскали с прояви на гняв от описания спектър.
Метод на обучение	Инструкция, вътрешно самонаставление
Визуални средства	Текст за четене с разбиране

Начини, по които хората усвояват агресивен стил на изразяване на гнева по време на детството си:

Ситуация/обстоятелства	Механизъм
<p>Изложени са на поведението на ядосани хора от обкръжението им, които влияят върху другите чрез враждебност и отправяне на заплахи.</p> <p>„Например, деца, растящи в семейство, в което единият родител постоянно поругава и омаловажава другия, се научават да поругават и омаловажават себе си, а след това често пресъздават това поведение във взаимоотношенията си и като възрастни, поругавайки и омаловажавайки и партньора си“ (Mills).⁷</p>	Копиране

⁷ Достъпно на адрес: <https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-anger-management/>

Изложени са на **насилие** → предизвиква у детето **желание за отмъщение или надмощие** и по този начин детето развива проблеми с гнева.

„Дете, което е било малтретирано, може да се зарече да не се оставя никога повече да бъде уязвимо. Така то може да започне да проявява враждебност към другите, следвайки принципа, че „най-добрата защита е нападението“. Също така, хора, станали жертви на насилие и тормоз, биха могли да свръхгенерализират и да търсят отмъщение спрямо цяла група хора, а не само спрямо онези от групата, които наистина са ги наранили“ (Mills).⁸

Реакция

Насърчавани са и са възнаграждавани за това, че **тормозят другите**.

„Хора, които веднъж са тормозили някого и в резултат на това са открили, че околните ги уважават или се страхуват от тях повече от преди заради агресивните им действия, биват силно мотивирани от този факт да продължават тормоза. Използват агресията все повече и повече, защото смятат, че тя спомага за повишаване на техния социален статус и положение в обществото“ (Mills).⁹

Мотивационни ефекти за продължаване с гнева като линия на поведение:

Положителни ефекти

- Носи чувство за сила и контрол, компенсиращо предишен страх
- Контрол и правда – гневът може да мотивира някого да оспори и да противостои на трудни междуличностни ситуации и/или социална несправедливост
- Осигурява почивка от чувството за уязвимост
- Осигурява начин за освобождаване на напрежението и неудовлетвореността
- Осигурява енергия за самозащита и отстояване на себе си, когато са се отнесли към теб несправедливо

Отрицателни ефекти

Може да създаде и подсили фалшиво чувство за правота или илюзорно чувство за морално превъзходство, което може от своя страна да се използва за оправдаване на неморални действия.

⁸ Достъпно на адрес: <https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-anger-management/>

⁹ Достъпно на адрес: <https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-anger-management/>

Например, мотивираната от гнева агресия може да се използва за оправдаване на тероризма или за тормоз и принуждаване на хората да правят това, което изпитващия гняв иска, против волята им. Гневните хора са склонни да възприемат философията, че „целта оправдава средствата“, а след това да използват неописуеми начини за постигане на целите си, което всъщност обезсмисля тези техни цели.

“Ако сте терорист като Тимъти Маквей (който бомбардира сградата на Федералното правителство в Оклахома през 1995 г.), потисник като Тони Сопрано (главен герой от серийната драма на НВО „Семейство Сопрано“) или „училищен стрелец“ като Ерик Харис и Дилън Клеболд (който убиват свои съученици от гимназията в Колумбайн, Колорадо, през 1999 г.), гневът ви е довел до тъмната страна” (Mills).¹⁰

¹⁰ Достъпно на адрес: <https://www.mentalhelp.net/articles/introduction-to-anger-management/>



11

#11 Спри и разпознай гнева!

Упражнение №11	Спри и разпознай гнева!
Цел	Употреба на физиологични признаци като маркери за ранно откриване и разпознаване на гнева Научаване на техники за възпиране и самонаблюдение
Целева аудитория	Възрастови групи – подрастващи/възрастни
Времетраене	10 минути
Необходими ресурси	Карти, съдържащи признаци на гнева
Описание	<p>Участниците се разделят в 3-4 екипа, а след това на всеки екип се дава тесте карти. Всеки екип получава задачата да идентифицира и да групира индикаторите (признаците) на гнева, отнасящи се до една от следните категории (групи): физически, емоционални, поведенчески и признаци, свързани с отношения.</p> <p>Всеки екип представя пред аудиторията идентифицираните признаци. В случай, че един индикатор бъде разпределен от участниците в различни групи категории, следва да бъде допълнително обсъден и се търси консенсус към коя категория принадлежи съответния индикатор.</p>
Метод на обучение	Инструкция, вътрешно самонаставление, учене чрез правене
Визуални средства	Карти с индикатори и карти с категории

Помощен материал

Изрежете във вид на карти, преди използването на настоящия помощен материал. Направете толкова копия, в колкото екипи са разпределени участниците.



Име на категорията	Индикатор
Физически	<ul style="list-style-type: none"> • стискане на челюстта или скърцане със зъби • главоболие • стомашна болка • ускорен сърдечен ритъм • изпотяване, особено на дланите • усещане за парене по врата/лицето • треперене или втрисане • световъртеж
Емоционални	<ul style="list-style-type: none"> • чувствате се сякаш искате да се измъкнете от ситуацията • раздразнение • чувствате се тъжен/тъжна или депресиран(а) • чувствате се виновен/виновна • чувствате се възмутен(а) • чувствате се обиден(а)/засегнат(а) • чувствате се готов(а) да нападнете вербално или физически
Поведенчески	<ul style="list-style-type: none"> • почесване по главата • обхващане на юмрука с другата ръка • ходене напред-назад • оскърбително или дразнещо поведение • повишаване на глас • започвате да крещите или плачете
Отношение	<ul style="list-style-type: none"> • ставате саркастични • загубвате чувството си за хумор • изпитвате нужда от питие, цигара или друго вещество, което Ви помага да се отпуснете
Други?	<ul style="list-style-type: none"> • Други?

12

В моменти на гняв

Упражнение №12	В моменти на гняв
Цел	Подпомагане поддържането на самоконтрол чрез пряко наблюдение
Целева аудитория	Възрастови групи – без ограничение (при адаптиране към нивото на разбиране на аудиторията)
Времетраене	3 минути
Необходими ресурси	Изображение/презентация
Описание	<p>Интензитетът на собствения или чуждия гняв може да бъде определен посредством жестовете или невербалните знаци. <i>Фигура 6</i> представя списък от жестове и признаци, които помагат да се оцени интензивността на гнева в даден момент. Участниците следва да разгледат фигурата и да определят използването на кои от представените техники за справяне с гнева би било ефикасно в съответната ситуация.</p> <p>Вариация на упражнението може да бъде разгледана с помощта на <i>Фигура 7</i>. Обучителят инструктира участниците да си представят термометър, който измерва степента на изпитвания във всеки един момент гняв.</p> <p>Когато лицето е леко раздразнено или разочаровано, живакът на термометъра започва бавно да се надига. При усещане за натрупване на гняв, все още подлежащ на контрол, живакът се издига до половината от скалата на термометъра. Когато лицето наистина е разстроено и гневът „кипи“, живакът се издига до върха на термометъра.</p> <p>Участниците оценяват гнева си с помощта на този въображаем термометър по скалата от 0 до 10, където 0 измерва пълно спокойствие, а 10 – състояние на пълна ярост.</p>
Метод на обучение	Вътрешно самонаставление, учене чрез правене
Визуални средства	<i>Фигура 6</i> и <i>Фигура 7</i>

Термометър за **ГНЯВ**



Фигура 6. Термометър за гняв

Термометър за чувства



Фигура 7. Термометър за чувства

13

Съставете план!

Упражнение №13	Съставете план!
Цел	Улесняване съдържането и правилното насочване на гнева при проблемни ситуации, свързани с неговото управление
Целева аудитория	Възрастови групи – възрастни
Времетраене	30 минути
Необходими ресурси	Текст за четене с разбиране
Описание	От участниците се изисква да прочетат текста по-долу и да направят класация на описаните дейности, на база приложимостта и употребата им в тяхното ежедневие. Дейностите следва да бъдат структурирани по моменти – преди, по време на и след гневния изблик. След това, участниците трябва да презентират резултатите от работата си.
Метод на обучение	Четене с разбиране, модерирана дискусия
Визуални средства	-

Текст за четене с разбиране

Преди гневния изблик

Изготвяне на мисловна карта и стратегическа игра „Представи си, че си свидетел“	Използвайте диалог, за да обмислите кои са признаците, предсказващи гневния изблик и да изготвите мисловна карта. Поставете се в ролята на вътрешен свидетел, за да определите признаците и вътрешната динамика на гнева. - Използвайте въпроси - Разпознайте физиологичните и емоционални признаци - Обърнете внимание на придружаващите жестове
Започнете дневник	Започнете да си водите дневник на гнева, който ще Ви помогне да предвидите кои ситуации е вероятно да Ви ядосат.

По време на гневния изблик

Спрете за малко	<p>Вземете си „почивка“. Когато започнете да се ядосвате; временно се отдалечете от ситуацията, която провокира емоциите Ви, за да си осигурите пространство, в което да се успокоите.</p>
Промяна на темата	<p>Отклонете разговора от това, което Ви притеснява и ядосва. Насочете го към по-неутрална тема.</p>
Контролирано дълбоко дишане и отпускане на мускулите	<p>Фокусирайте се върху дишането, използвайте лична мантра.</p> <p>Дишането и пулсът се ускоряват, когато се разстроите. Можете да се научите да обръщате тези процеси като умишлено успокоявате дишането си и/или системно отпускате мускулите си. Този начин на отпускане ще Ви помогне да поддържате контрол над емоциите си.</p> <p>Когато се разстроите, дишането Ви се ускорява, а вдишванията Ви са по-плитки. Ако позволите плиткото дишане само от гръдния кош да продължи, това само ще усилви гнева Ви. Вместо това, предприемете съзнателни действия за промяна в дишането и за отпускане на мускулите, така че да се успокоите. Отделете си поне 15 минути, за да направите тези упражнения. По-малко време от това вероятно няма да е от полза!</p>
Бавно дишане	<ol style="list-style-type: none"> 1. Започнете да се отпускате с няколко бавни и дълбоки вдишвания подред, като всеки път се стараете да издишвате два пъти по-дълго време, отколкото вдишвате. 2. Бройте бавно до четири, докато вдишвате, и след това издишайте бавно, докато броите до осем. <ul style="list-style-type: none"> - Докато правите това, обръщайте специално внимание къде отива въздуха в дробовите Ви. Отворете дробовите си и дишайте дълбоко с пълния им капацитет. - Въздухът, който поемате, трябва първо да изпълни корема Ви, след това гърдите и най-накрая горната част на гърдите, точно под раменете. - Почувствайте как гръдния Ви кош се разширява, докато дробовите Ви се пълнят.

	<ul style="list-style-type: none"> - Обърнете внимание на това как ребрата Ви се връщат в първоначалната си позиция, докато издишвате. - Продължете с тази дихателна практика няколко минути. Ако се почувствате странно или останете без дъх, веднага се върнете към нормалното си дишане. <p>Тази техника на бавно, съзнателно и контролирано дълбоко дишане ще Ви помогне да възвърнете дишането си към по-нормален и спокоен модел. Тъй като всичко в тялото е свързано, е много вероятно, докато контролирате дишането си, да успеете да успокоите сърдечния ритъм и да освободите част от натрупаното мускулно напрежение.</p>
<p>При мускулно напрежение</p>	<p>Гневът често се проявява под формата на мускулно напрежение. Това напрежение може да се натрупа във врата и раменете и е много вероятно те да останат напрегнати дълго след като гневът ви е изчезнал. Ако вратът ви е напрегнат, продължете с упражненията като бавно и внимателно (наистина много ВНИМАТЕЛНО) завъртате главата си към едното рамо и след това към другото. Координирайте завъртането на главата с дишането (завъртете главата си внимателно към едното рамо, докато издишвате; след това завъртате обратно към центъра, докато вдишвате; завъртате на другата страна, докато отново издишвате). Внимателно повторете тази техника няколко пъти, докато усетите мускулите на врата си леко да се отпускат.</p> <p>Можете да освободите част от напрежението в раменете си, като умишлено и внимателно ги повдигате и отпускате няколко пъти. Кръгови движения с раменете назад и напред също могат да помогнат. Използването на тези техники в съвкупност ще Ви помогне да се отпуснете.</p> <p>Докато лицето, шията и раменете Ви се отпускат, вижте дали ще можете да усетите напрежение в други части на тялото си (вашият дневник на гнева може да Ви помогне да определите областите, върху които да се съсредоточите).</p>
<p>Прогресивна мускулна релаксация</p>	<p>Ако техниките за релаксация не сработят, опитайте обратното:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стегнете и напрегнете стресираните мускули, докато бавно отброявате до десет, и след това ги отпуснете. Не забравяйте да отпуснете стегнатите мускули веднага, ако почувствате някаква болка!

2. Преминвайте от една мускулна група към друга, докато всяка напрегната част от тялото Ви не мине през този цикъл на стягане и отпускане на мускулите.

С малко практика, ще можете да преминете така през цялото си тяло за няколко минути. Понякога стягането и след това отпускането на мускулите може да Ви помогне да постигнете по-качествена релаксация, отколкото докато просто си почивате.

Като цяло, трябва да си дадете от 20 до 30 минути, за да се успокоите. Поддържайте дишането си много дълбоко и регулярно през това време. Повтаряйте си, че се успокоявате и скоро ще се почувствате много по-спокойни.

Техниките за релаксация, описани по-горе, могат да ви помогнат не само да се отпуснете, но имат и положителен страничен ефект, помагайки Ви да спрете да се фокусирате върху това, че сте ядосани. Те също така Ви дават време да помислите за ситуацията, която ви е разстроила – време, което ще Ви помогне да генерирате нови решения на проблемите, пред които сте изправени.

Работете за контролиране на отговора си към провокаторите на гняв

Провокиращите гняв мисли се появяват автоматично и почти мигновено, така че ще е нужна известна съзнателна работа от Ваша страна, за да ги идентифицирате и да ги замените с нещо, което повече Ви се харесва.

Например, представете си, че току-що някой Ви е засякъл, докато шофирате по магистралата. Отбележете за себе си физиологичните признаци на гняв, които издават, че сте разстроени. Поемете дълбоко въздух и се опитайте да погледнете на ситуацията рационално, вместо да се поддадете на първичния импулс да нападнете. Вместо автоматично да предположите, че шофьорът, който Ви е засякъл, го е направил умишлено (което може да е първата Ви мисъл), помислете за възможността, че той може да не Ви е видял. Ако обмислите възможността, че провокиращото действие не е насочено лично към Вас или просто е грешка, ще бъде по-лесно да проявите толерантност.

Когато чувствате гнева си оправдан, Вие всъщност си давате разрешение да се ядосате, независимо дали има смисъл да се чувствате по този начин. Колкото по-бързо спрете да оправдавате гнева си, толкова по-скоро той ще започне да намалява.

Въпреки че целият гняв, който чувствате, е легитимен (представя как реално се чувствате в дадения момент), това не означава че да изберете да предприемете действия следвайки го, винаги е оправдано. Не забравяйте, че да сте ядосани е много вредно за Вашето здраве и разрушително за важните за Вас взаимоотношения с близките Ви.

След гневния изблик

Стратегия на избягване

Избягвайте провокиращите ситуации за известно време, ако е възможно.

Повишаване на осъзнатостта и размисъл чрез писане

Пишете всеки ден в дневника на гнева, който документираща ситуацията, с които се сблъсквате и които са Ви провокирали. За да увеличите ползата от дневника, записвайте следната информация за всяко провокиращо събитие:

- Какво се е случило, което Ви е наранило или Ви е накарало да се почувствате стресирани?
- Какво е било провокативното в дадената ситуация?
- Какви мисли са минали през ума Ви?
- По скалата от 0 до 100, колко ядосани сте се почувствали? (оценка на яростта)
- Какъв е бил ефектът от поведението Ви върху Вас самите и върху околните?
- Бяхте ли вече нервни, напрегнати или под напрежение заради нещо друго? Ако е така, за какво?
- Как е реагирало тялото Ви? Забелязахте ли сърдечния Ви ритъм да се ускорява, изпотиха ли се дланите Ви?
- Заболя ли Ви глава?
- Искахте ли да избягате от напрежението или може би да хвърлите нещо?
- Искахте ли да викате? Забелязахте ли, че затръшвате врати или ставите саркастични?
- Какво направихте?

	<ul style="list-style-type: none"> - Как се почувствахте непосредствено след гневния си изблик? - Чувствахте ли се различно по-късно през деня или на следващия ден? - Какви бяха последствията от инцидента?
Наблюдение	<p>След като сте записвали информацията по-горе в продължение на поне една седмица, прегледайте дневника си и потърсете повтарящи се теми или „провокатори“, които Ви разгневяват и ядосват. Провокаторите на гняв често попадат в една от няколко категории, в т.ч.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хора, които правят или не правят това, което очаквате от тях; - ситуации, с които се сблъсквате, като задръствания, компютърни проблеми, звънене на телефон, и т.н. - хора, които се възползват от Вас; - ситуации, в които сте ядосани и разочаровани от себе си; - комбинация от някои от горните.
Осъзнатост	<p>Подгответе се с техники за минимизиране на риска от загуба на контрол, преди да влезете в опасните ситуации.</p>
Игра на лабиринт	<p>Търсете модели</p> <p>Потърсете провокиращи гняв мисли, които се появяват отново и отново. Можете да разпознаете тези мисли; обикновено включват една или повече от следните теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> - възприятието, че сте станали жертва или са Ви навредили; - убеждението, че човекът, който Ви е провокирал, е искал умишлено да Ви навреди; - убеждението, че ДРУГИЯТ човек е сгрешил, че е трябвало да се държи различно, че е бил зъл или глупав, за да ви навреди.
Запис	<p>Използвайте дневника на гнева, за да идентифицирате случаите, когато сте се почувствали наранени, защото сте си помислили, че действието срещу Вас е извършено умишлено или е било погрешно. Проследявайки моделите си на мислене, ще започнете</p>

	<p>по-лесно да виждате общите теми, свързващи преживените ситуации. Ето някои примери за провокиращи гняв мисли:</p> <ul style="list-style-type: none"> - хората не обръщат достатъчно внимание на Вашите нужди; не ги е грижа за вас; - хората изискват/очакват твърде много от Вас; - хората са груби или нетактични; - хората се възползват от Вас или Ви използват; - хората са егоистични; мислят само за себе си; - хората Ви критикуват, засрамват или не Ви уважават; - хората са жестоки или зли; - хората са некомпетентни или глупави; - хората са безразсъдни и безотговорни; - хората не Ви помагат; - хората са мързеливи и отказват да свършат своя дял от работата; - хората се опитват да Ви контролират или манипулират; - хората Ви карат да чакате.
<p>Контекст</p>	<p>Ето и списък със ситуации, в които тези теми е вероятно да се появят:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изразяват се различни мнения; - изразяват се спрямо Вас или Вие изразявате негативни чувства; - взаимодействията с някой, който отказва да сътрудничи; - говорите за нещо, което Ви дразни; - протестирайте срещу измама; - казвате „не“; - отговаряте на незаслужената критика; - молите за сътрудничество; - предлагате идея. <p>В основата на всички провокиращи гняв мисли е идеята, че хората не се държат правилно и че имате пълното право да им се ядосвате. Повечето хора откриват няколко типа мисли, които често провокират гнева им. Помислете върху примерни</p>

	<p>ситуации, предизвикващи гнева Ви, и вижте дали не можете да идентифицирате набора от провокиращи Ви мисли.</p> <p>Целта на водене на дневник на гнева е да Ви помогне да идентифицирате моделите на поведение и специфичните повтарящи се елементи, които Ви провокират. Колкото по-точно успявате да наблюдавате чувствата и поведението си и колкото по-детайлно водите дневника си, толкова по-вероятно е да можете да определите кое Ви провокира и как реагирате на тези провокатори. Разбирането Ви за начините, по които изпитвате гняв, може да Ви помогне да планирате стратегиите си за справяне с емоциите по по-продуктивен начин.</p>
<p>Съвети</p>	<p>Медитирайте върху мантра.</p>
<p>Контролирано мислене</p>	<p>Хората спират да мислят трезво, когато са ядосани. Ядосаните хора са склонни веднага да вземат решение за ситуацията, а след това прекарват твърде много време, съсредоточавайки се върху начина, по който се чувстват и как тази ситуация ги засяга. Имате много по-добър шанс да запазите контрол, ако успеете да не се съсредоточавате върху това колко сте наранени и/или ядосани, а вместо това се фокусирате върху разбирането на самата ситуация.</p> <p>Направете каквото можете, за да „изтръгнете смисъл и значение“ от гневните си импулси. Запитайте се какво всъщност Ви казва гнева и какво можете да научите от него. Какво в конкретната ситуация Ви ядосва? Как можете да подобрите едновременно ситуацията и гневното си състояние? След това използвайте техниките за отпускане, за да намалите възбудата си.</p> <p>Важно е да не вярвате, че трябва да реагирате на провокиращата гняв ситуация на момента. Повечето ситуации всъщност са достатъчно гъвкави и позволяват да отделите време, в което да се овладеете, успокоите и наистина да обмислите ситуацията преди да предприемете каквито и да било действия. Може дори да имате време да поговорите с Ваши доверени съветници. В колкото по-голяма степен успеете да подходите към една ситуация подготвени и със спокойствие, толкова по-големи са шансовете Ви да успеете да извлечете от нея желани позитиви.</p>

Тестване на реалността

Ядосаните хора обвиняват другите (или себе си) за нещата, които са се объркали. В основата на това обвинение е склонността на разгневените хора да приписват вина на обекта на своя гняв и да смятат, че той е причината нещата да се объркат. Но това не винаги е така!

За да успяват по-успешно да управляват гнева си, за ядосаните хора е важно да забавят темпото, а не просто да се поддадат на агресивните си първосигнални импулси и да действат, ръководени от тях. Вместо това е по-добре да направят някои тестове на реалността, за да са наясно дали гневът им е наистина оправдан или не.



Преодоляване на гнева

Можем да изграждаме стратегии, чрез които да управляваме гнева си, когато той заплахва да развали настроението и деня ни. По-долу ще откриете част от стратегиите, които хората посочват като успешни.

Разгледайте списъка с лесни стратегии за справяне с гнева и определете кои от тях биха били полезни и приложими за Вас.

- Стратегия 1** ▶ Разхождам се, докато се успокоя.
- Стратегия 2** ▶ Отивам навън на някое тихо място и слушам звуците на природата около мен.
- Стратегия 3** ▶ Избирам някой тих и усамотен ъгъл и се фокусирам върху дишането си.
- Стратегия 4** ▶ Повтарям мантра, която съм формулирал(а) за такива ситуации: „Приветствам своите емоции. Те идват и си отиват като облаци в небето“.
- Стратегия 5** ▶ Практикувам бойни изкуства, бокс, кикбокс и т.н.
- Стратегия 6** ▶ Водя дневник на чувствата си. Чувствам се по-добре, когато запиша усещанията и чувствата си.
- Стратегия 7** ▶ Правя физически упражнения. Обикновено карам колело за известно време.
- Стратегия 8** ▶ Просто напускам стаята и изчакам да се успокоя. След това споделям с другите какво мисля по един категоричен, но позитивен и ненападателен начин.
- Стратегия 9** ▶ Отделям време да обсъдя неприятната ситуация с близък и доверен приятел. Това ми помага да изпусна натрупалото се напрежение и да видя възможни решения на ситуацията.
- Стратегия 10** ▶ Пускам си музика и се старая да избягвам провокиращата ситуация за известно време.
- Стратегия 11** ▶ Напомням си, че негативното и агресивно поведение на другите е провокирано от техния собствен емоционален товар и отказвам да приемам нещата лично.
- Стратегия 12** ▶ Представям си как човека, който ме яросва или гразни, прави нещо смешно, например спъва се и пада право върху голяма сметанова торта.



Фигура 8. Преодоляване на гнева

Допълнителни източници

- Упражнения за управление на гнева
<https://docs.google.com/viewer?url=http://seasonstherapy.com/wp-content/uploads/2013/12/What-Causes-Anger.pdf>
- Техники за управление на гнева
https://doc-0g-bk-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer/secure/pdf/3nb9bdfcv3e2h2k1cmql0ee9cvc5l0le/fp285kjjvalr15gjtqhmaqvb9e3suo0r/1561023150000/lantern/*/ACFrOgCKopfoFnKOoxcGIA_ftyA9ZEHJYRcfMN4cQAY4GnndPcD3bLvYpN0UwtFQY1-jpYgsR70xN8XeBG3CwOsmGEBUtnP2gerijf1H6M3bcj8mLSibiOKFOK7FC9q0iSXBVZ0bh8TfUrvylZ9-?print=true
- Тестове за управление на гнева
https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/TMA05Aug-Anger.pdf&hl=en_US
- Aronson, E. (2000). *Nobody left to hate: Teaching compassion after Columbine*. New York: Freeman.
- Auerbach, J. E. (2006). *Cognitive Coaching*. From D. R. Stober, & A. M. Grant, *Evidence Based Coaching Handbook* (103-128). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2000). *Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles*. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 17-31.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Krause, R., Pitcairn, T., Tzavaras, A. (н.д.). *Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial*. Downloaded on 20 June 2019 from
- Epstein, J. L. (1991). *Effects on student achievement of teacher's practices of parent involvement*. From S. Silvern, *Advances in reading/language research: literacy through family, community and school interaction* (261-276). Greenwich, CT: Jai Press.
- Thomas, S. P. (2001). *Teaching Healthy Anger Management*. *Perspectives in Psychiatric Care*, 37, 41-48.
- Epstein, J. L., & Sheldon, S. B. (2002). *Present and accounted for: Improving student attendance through family and community involvement*. *The Journal of Educational Research*, 1139-1151.



Логистика

- Описание на работното пространство: видеопроектор и екран, лаптоп, столове (които могат да бъдат местени свободно из помещението), флипчарт, маркери, карти, пъзел, бяла хартия, ножици, смартфони за достъп до платформата www.polleverywhere.com (или сходна по функционалност платформа)
- Техническа поддръжка на лабораторията: достъп до интернет





www.armourproject.eu

Правна информация: Настоящата разработка отразява изводите и констатациите, резултат от изпълнението на Работен пакет 3 „Експериментални лаборатории“ по проект ARMOUR. Изразените мнения и гледни точки са отговорност единствено на авторите и не отразяват непременно възгледите на Европейската комисия.



Този проект е финансиран от Фонд „Вътрешна сигурност“ — Полиция, на Европейския съюз, съгласно Споразумение за безвъзмездна помощ № 823683.