

Эффективные образцы взаимодействия:

- Ждать пока ребёнок успокоится;
- Выслушать доводы ребёнка с должным вниманием, даже если взрослый с ними не согласен;
- Выразить свои чувства ясно и спокойно;
- Предложить ребёнку готовое решение более эффективного выхода из сложившейся ситуации.

Неэффективные образцы взаимодействия:

- Обвинять ребёнка;
- Унижать его и высмеивать его доводы;
- Переходить в оппозицию;
- Преувеличивать то, что произошло.

Рекомендуемые приёмы:

- Отработка навыков выражения гнева в приемлемой форме. Взрослый спокойно выслушивает ребёнка и говорит ему, что принимает его чувства, но просит объяснить их по-другому. При этом взрослый демонстрирует вербальные паттерны эффективных форм общения.
- Демонстрация учителем неагрессивного поведения, доброжелательного спокойного отношения. Недопустимы (даже в экстремальной ситуации) вербальные оскорбления, физическое насилие.
- Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов на уроке. Взрослый учит выражать свою жалобу, гнев в более приемлемой, а в последующем в вежливой форме, давая образец.
- Обучение ребёнка адекватным способам выражения просьбы к учителю, одноклассникам во время урока.

Школьная служба примирения с помощью восстановительных технологий в разрешении конфликтов



Школьная служба примирения

позволяет подросткам избавиться от обиды, ненависти и других негативных переживаний, самостоятельно разрешить ситуацию, избежать повторения подобного в будущем.

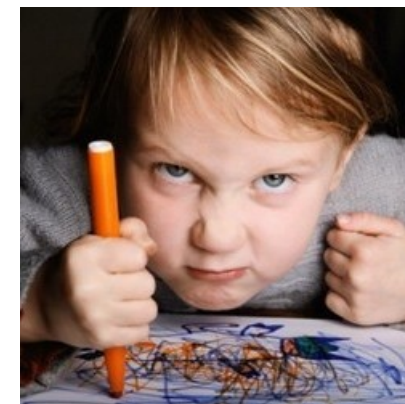
Ведущий примирительной программы не выносит решение, не является судьей, адвокатом, воспитателем или советчиком, он помогает сторонам построить диалог для достижения соглашения.

Обращаться в 219 каб.

**МАОУ СОШ №30 г.Тамбов,
ул.Астраханская д.159, тел.47-84-51
Директор Разуваева Инна Сергеевна
Муниципальное автономное
общеобразовательное
учреждение «Средняя**

**общеобразовательная школа №
30»**

КРИВАЯ ГНЕВА



Памятка для детей и родителей

**Подготовила
социальный педагог
Барина Наталья Магомедовна**

Кривая гнева

Первая фаза - фаза запуска, или внешнего/внутреннего стимула. Этим стимулом, провокатором вспышки гнева может служить все, что угодно: несправедливо сделанное замечание, окрик, внезапная боль и т. п. На этой фазе взрослый не всегда может предугадать, что произойдет дальше: разозлится ребенок или сможет быстро переключиться на что-либо другое. Это та фаза, когда можно предотвратить вспышку гнева, отвлечь ребенка, направить его энергию в нужное русло или, что очень важно, научить его справляться со своим состоянием.

Вторая фаза фаза обострения. Кривая гнева начинает подниматься вверх. Это время, когда тело физиологически начинает готовить себя к предстоящему сражению: повышается уровень адреналина, напрягаются мышцы, учащаются

дыхание, пульс. Но все же на этой стадии, особенно на начальном этапе, еще можно предотвратить предстоящую вспышку. И если взрослый не остановит нарастающий поток гнева у ребенка на этой фазе, придется долго ждать, пока он придет в себя. Чтобы научить его справляться со своим гневом и лучше владеть собой, на стадиях А и В можно давать ему инструкции: «Успокойся», «Сядь в кресло и посиди 5 минут», «Сделай несколько глубоких вдохов». Можно умыть ребенка прохладной водой. Позже он сам будет прибегать к этим замечательным способам управления гневом.



Третья фаза - фаза кризиса, пик гнева. Ребенок начинает кричать, топтать ногами, ругаться и т. д. У всех детей это проявляется по-разному. Ребенок уже не слышит взрослого, не понимает просьб, требований. Читать нотации бесполезно. Единственное, что можно сделать - это следить за его безопасностью.

Четвертая фаза - фаза плато, или спада гнева. Она протекает у всех детей по-разному. Одним присущи отдельные дополнительные вспышки, у других гнев идет на спад.

Пятая, последняя, фаза - фаза депрессии, которая может наступить после кризиса. Теперь снова можно разговаривать с ребенком, и только на этой фазе он услышит, что ему говорят.