



Erasmus+

Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

ERASMUS+ KA2

“Let’s say stop to violence together”

Project No: 2020-EL01-KA229-078803

GHID PRIVIND MANAGEMENTUL FURIEI



Parteneri:

2o Gymnasio Geraka (Greece),

Aḡamur Ortaokulu (Turkey),

Istituto Compresivo Statale "Aldo Moro" (Italy),

Scoala Gimnaziala "Aurel Pop" (Romania),

Židikai Marija Pečkauskaitė Gymnasium (Lithuania)

CUPRINS

1. Ce este” furia”?	2
2. De ce suntem furioși?	3
3. Exprimarea furiei într-un mod dăunător	6
4. Efectele furiei asupra sănătății	8
5. Ce este managementul furiei	10
6. Tehnici de gestionare a furiei	12
7. Educarea elevilor cum să-și gestioneze furia	18
8. Anexe	19
9. Webografie	23

1. CE ESTE "FURIA"?

Furia este una dintre cele patru emoții primare, alături de bucurie, tristețe și frică, caracterizată prin supărare intensă care poate culmina cu agresiune verbală sau fizică.



Este un sentiment intens de resentiment și competiție pe care îl simțim atunci când există un sentiment de frustrare, nedreptate sau amenințare împotriva propriei persoane. La fel ca toate celelalte emoții primare, ele ne pot spune ceva important despre noi înșine, și ne pot ajuta să ne apărăm

împotriva amenințărilor din mediul extern sau a amenințărilor de natură emoțională.

Este o emoție de bază universală, comună tuturor oamenilor, indiferent de cultura din care fac parte. Funcția sa rezidă în instinctul individului de a se apăra pentru a supraviețui în mediul în care se află. Mânia se manifestă la o persoană nu numai pentru a se proteja fizic, ci și pentru a se apăra de pericole emoționale, cum ar fi faptul că este nedreptățit, că trăiește o nedreptate, că se simte devalorizat, că percepe că îi sunt încălcate drepturile. Uneori apare ca reacție la sentimentul de neputință, la confuzie și la sentimentul de pierdere în relații.



Furia adolescentului poate transmite multe lucruri, cum ar fi, de exemplu, dezorientarea profundă a adolescentului în fața unei etape foarte confuze a vieții, în care se îndepărtează inexorabil de o perioadă familiară - copilăria - către o

perioadă încă necunoscută a vieții, vârsta adultă, care este o sursă de interes, dar și de îngrijorare. Ca atare, poate fi un indicator valoros al unei stări de rău a băiatului în cadrul familiei, o stare de rău care este dificil de conceptualizat, de recunoscut și de pus în cuvinte. Furia adolescentină este ceva prin care am trecut cu toții. Adesea ajută la creștere, dar uneori poate provoca un disconfort mai grav.

Furia duce la acțiune.

Ea reprezintă răspunsul standard la frustrare și ne dă energia necesară pentru a schimba ceva îngrijorător. Este o stare emoțională care sporește forța și energia în organism, folosite pentru a ne satisface nevoile.

Dacă nu ar exista, nu am fi capabili să ne protejăm și să îi facem pe ceilalți să ne respecte. Am fi la mila celorlalți. Am vrea să strigăm lumii: **"Nu mai suport!"**.

Dacă furia rămâne în interiorul nostru, ea poate duce la un comportament pasiv-agresiv, de asemenea, ne vom "răzbuna" pe oameni fără să le spunem nimic, deoarece putem fi critici și ostili. A ști cum să recunoaștem și să exprimăm aceste emoții în moduri adecvate ne poate ajuta să facem față situațiilor de urgență, să rezolvăm probleme și să menținem relații semnificative.

Factorul furiei și rolul său în manifestarea comportamentului de bullying a fost subiectul a numeroase studii. Există o diferență între furia sănătoasă și furia nesănătoasă. Mânia sănătoasă caută dreptate, vindecare, protecție. Mânia nesănătoasă caută răzbunarea, durerea și distrugerea. Vă puteți controla furia sănătoasă, în timp ce furia nesănătoasă ne controlează. Gestionată în mod corespunzător, furia ne permite să ne exprimăm gândurile, nevoile și sentimentele despre ceea ce nu este bun pentru noi. De asemenea, ajută la consolidarea încrederii.

2.DE CE SUNTEM FURIOȘI?

Sentimentele de furie apar din cauza modului în care interpretăm și reacționăm la anumite situații. Fiecare persoană are proprii factori declanșatoare pentru ceea ce îi face să se înfurie, dar unele dintre cele mai comune includ situații în care ne simțim:

- ❖ amenințare sau agresiune
- ❖ frustrare sau slăbiciune
- ❖ invaliditate sau nedreptate personală
- ❖ lipsă de respect față de sentimente

Oamenii pot interpreta situațiile în mod diferit, astfel încât o situație care ne face să ne simțim foarte furioși poate să nu facă pe altcineva să se simtă la fel (de exemplu, alte reacții pot include enervare, durere sau amuzament). Dar doar pentru că putem interpreta lucrurile în mod diferit, nu înseamnă că interpretăm lucrurile "greșit" dacă suntem furioși. Modul în care interpretăm și reacționăm la o situație poate depinde de mulți factori din viața noastră, cum ar fi:

- copilăria și educația noastră
- experiențele din trecut
- condițiile actuale

Copilăria și educația noastră

Modul în care învățăm să gestionăm sentimentele de furie este adesea influențat de educația noastră. Mulți oameni primesc în copilărie mesaje despre furie care pot face dificilă gestionarea acesteia la vârsta adultă. De exemplu:

❖ Este posibil să fi fost crescuți să credem că este întotdeauna în regulă să ne exprimăm furia în mod agresiv sau violent și, astfel, nu am învățat cum să înțelegem și să ne gestionăm emoțiile de furie pe care le putem avea. Acest lucru poate însemna că avem izbucniri de furie ori de câte ori nu ne place modul în care se comportă cineva sau ori de câte ori ne aflăm într-o situație care nu ne place.

❖ Este posibil să fi fost educați să credem că nu trebuie să ne plângem și este posibil să fi fost pedepsiți pentru că ne-am exprimat furia în copilărie. Acest lucru poate însemna că avem tendința de a ne reprima furia și aceasta devine o problemă pe termen lung, în care reacționăm în mod inadecvat la situații noi cu care nu ne simțim confortabil. Dacă nu simțim că ne putem elibera furia într-un mod sănătos, o putem întoarce și spre noi înșine și chiar să ne facem rău.

❖ S-ar putea să fi văzut furia părinților noștri sau a altor adulți atunci când aceasta era scăpată de sub control și să fi învățat să ne gândim la furie ca la ceva distructiv și înfricoșător. Acest lucru ar putea însemna că acum ne este frică de propria noastră furie și nu ne simțim în siguranță să ne exprimăm sentimentele atunci când ceva ne înfurie. Aceste sentimente pot apărea apoi într-un alt moment fără legătură, care poate fi dificil de explicat.

❖ Experiențe mai vechi

❖ Dacă am trăit în trecut situații specifice care ne-au făcut să ne simțim furioși, cum ar fi abuzul, trauma sau hărțuirea (fie în copilărie, fie mai recent, ca adult) și nu am fost capabili să ne exprimăm furia în siguranță în acel moment, este posibil ca aceste sentimente să ne urmărească până în prezent. Uneori, este posibil ca sentimentul actual de furie să nu se refere doar la situația actuală, ci să fie legat și de o experiență din trecut, ceea ce poate însemna că furia pe care o simțim în prezent este la un nivel care reflectă situația noastră din trecut. Conștientizarea acestui lucru ne poate ajuta să găsim calea.

❖ Condiții actuale

❖ Dacă ne confruntăm cu o mulțime de alte probleme în viața noastră în acest moment, este posibil să ne enervăm mai ușor decât de obicei sau să ne enervăm din cauza unor lucruri care nu au legătură cu acestea. Dacă există o anumită situație care ne face să ne simțim furioși, dar nu ne simțim capabili să ne exprimăm furia în mod direct sau să o rezolvăm, atunci este posibil să ne exprimăm furia respectivă în alte momente. Furia poate fi, de asemenea, o parte a durerii. Dacă am pierdut pe cineva important pentru noi, poate fi extrem de dificil să facem față tuturor lucrurilor conflictuale pe care le putem simți.

Următorul videoclip ne va ajuta să înțelegem mai bine motivele pentru care ne înfuriem și ce se întâmplă atunci când suntem furioși:

<https://www.youtube.com/watch?v=clwt7iXF1Mg>

Motivele care pot declanșa furia sunt foarte diferite. Poate fi vorba de un anumit cuvânt, acțiune, loc sau persoană etc.

De obicei, ne enervăm:

- când ceva este greu de făcut
- când cineva strigă sau ceartă, își încalcă promisiunile
- când ne este rușine
- când suntem dezamăgiți
- când ne simțim deprimat
- când ne simțim singuri, stresați, neliniștiți, nerespectați, jigniți, neglijați
- când simțim că nu suntem înțeleși și nu suntem ascultați

Și poate fi :

- Ca urmare a geloziei.
- Ca o teamă de respingere.
- Ca o cerere de interacțiune - conflictul ca mijloc de contact.
- Ca o afirmație - sentimentul că numai atunci când suntem furioși putem fi ascultați
- Ca manipulare - controlul mediului și al relațiilor
- Ca un rezultat al durerii

Una dintre principalele cauze ale dificultăților adolescenților de a-și controla emoțiile este legată de biologie, deoarece corpul copilului indică noi nevoi, care nu pot fi satisfăcute, ceea ce creează frustrare în rândul tânărului.



Un alt motiv este legat de faptul că, în această etapă a vieții, copiii se revoltă împotriva autorității întrucipate de părinți. Acest lucru se datorează faptului că adolescenții încep să experimenteze un proces natural de independență, începând astfel să își pună la îndoială și să își judece părinții. În unele cazuri, odată cu primul "nu" primit din partea

părinților, pot apărea reacții de furie disproporționate și, în cel mai rău caz, pot duce chiar la agresiune.

O ultimă cauză se datorează faptului că, din cauza modelelor sugerate de societate, copiii ar putea dezvolta multe nesiguranțe, făcându-i de fapt foarte sensibili. În consecință, adolescenții tind să se confrunte atât cu eșecuri relaționale, cu grupul de colegi (prieteni și colegi de clasă), cât și cu eșecuri școlare, în ceea ce privește performanțele lor. Prin urmare, această caracteristică face din școală câmpul lor de luptă, aducându-i pe tineri în conflict atât cu profesorii, cât și cu părinții.

Există trei destinatari ai mâniei:

- Obiectul care provoacă cu adevărat furia,
- Obiectul diferit de cel care provoacă furia (deplasarea furiei. Ex: Nu pot să îmi exprim furia față de un părinte, mă enervez cu prietenii sau cu sistemul social);
- Sinele (aceasta este, de asemenea, o încercare inconștientă de a nu recunoaște obiectul real), se transformă în automutilare sau depresie.

3.EXPRIMAREA FURIEI ÎNTR-UN MOD DĂUNĂTOR

Când suntem furioși, strigăm, criticăm, judecăm, ne retragem, tăcem, ne izolăm sau spunem: "Sunt bine!". (fără a fi, desigur, bine). Aceste acțiuni sfârșesc prin a le face rău atât celorlalți, cât și nouă înșine. Ei se simt rău și noi s-ar putea să ne simțim și mai rău.



S-ar putea să regretăm insultele și judecățile pe care le-am aruncat asupra lor. Poate ne simțim frustrați că nu am abordat motivul real din spatele furiei noastre. Poate ne simțim frustrați că nu am fost ascultați.

Expresiile verbale includ strigătele, certurile, înjurăturile și sarcasmul. Cu toate acestea, furia poate fi exprimată și fizic prin ridicarea pumnului strâns,

aruncarea unei cărți pe podea, ruperea unui creion sau lovirea unui perete. Uneori, furia nu este exprimată în exterior, ci rămâne sub formă de ruminație internă.

Este un lucru cert că, de multe ori, este dificil să acceptăm că am fost supărați pe ceva sau pe cineva, deoarece este dificil să acceptăm că suferim. Durerea sau furia este ceva care ne-a rănit profund pe noi înșine și acest lucru este, de asemenea, dificil de recunoscut. Practic, nu vrem să fim răniți, de multe ori nu vrem să credem că cineva ne-a supărat sau ne-a rănit. Din această cauză, negăm inconștient acest sentiment, devenind orbi. Dar, negând ceea ce este în interiorul nostru, în loc să ne vindecăm furia, o lăsăm să crească și, ca urmare, ne afectează negativ relațiile cu alte persoane și comportamentul nostru. Atunci când nu exprim într-un mod sănătos ceea ce m-a înfuriat, atunci acea furie devine toxică, îmi afectează comportamentul și, de multe ori, mă iau la harță cu oameni care nu au nicio legătură cu ceea ce m-a înfuriat. Acesta este "cercul vicios al furiei". Când ne gândim cât de mult ne-a afectat furia viața și cât de fericiți am putea fi, aceasta poate fi cheia pentru a ne elibera de furie și de emoțiile negative. Atunci când reținem furia prea mult timp, aceasta afectează emoția, iar emoția afectează apoi comportamentul.

Restabilirea furiei nu înseamnă cu siguranță să țipi sau să fii agresiv. În spatele furiei se află întotdeauna durere sau resentimente, iar a acționa agresiv este cu siguranță o modalitate de a vă dispersa energia și de a evita să simțiți durerea subiacentă. Pentru ca sentimentele noastre să fie auzite, este necesar, întotdeauna și cu orice ocazie, să ne exprimăm starea de spirit în mod calm și prin cuvinte.

4. EFECTELE FURIEI ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Homer a spus:

Furia este o nebunie de moment, așa că stăpânește această pasiune sau ea te va stăpâni pe tine!

Potrivit unor studii, de fapt, furia și mânia sunt rele pentru corp, minte și inimă: furia și reprimarea furiei sunt dăunătoare, iar consecințele pot fi grave.



Atunci când ne înfuriem, mușchii și articulațiile se tensionează, activitatea cerebrală și echilibrul sistemului nervos, hormonal și cardiovascular se schimbă. Tensiunea arterială, ritmul cardiac și respirator și activitatea cerebrală se modifică, iar ficatul va produce exces de bilă, care se va acumula în zone ale corpului unde nu ar trebui.

Glandele suprarenale inundă organismul cu hormoni de stres, cum ar fi adrenalina și cortizolul. Există o producție mai mare de dopamină, hormonul care stimulează creierul și produce un tip de stimulare la nivelul neuronilor, în timp ce nivelul de noradrenalină, hormonul care crește tensiunea arterială și ritmul cardiac, crește și el. Creierul redirecționează sângele dinspre intestin spre mușchi în vederea pregătirii pentru exercițiile fizice. Temperatura corpului crește, iar pielea transpiră. Eliberarea constantă de substanțe chimice legate de stres și modificările metabolice asociate care însoțesc furia constantă și incontrollabilă pot provoca, în cele din urmă, deteriorarea multor sisteme corporale diferite. Furia cronică poate afecta sănătatea fizică și mentală a unei persoane, precum și sănătatea oamenilor din jurul ei. Furia cronică poate duce la stres intens, insomnie, oboseală și chiar suprimă sistemul imunitar, făcându-ne mai susceptibili la boli. Pe lângă sănătate, furia afectează relațiile personale și viața profesională.



S-a demonstrat că stresul fizic și mental dictat de furie este legat de inimă și, prin urmare, furia poate declanșa un proces de insuficiență cardiacă.

Nu este bine să reprimăm furia sau să fim furioși sistematic în fiecare zi, deoarece aceasta poate avea consecințe asupra sănătății noastre psiho-fizice.

Supărarea poate provoca sindromul colonului iritabil sau inflamații care pot cauza colită și diaree, chiar dacă nu mâncați alimente "ucigașe" care dezvoltă boala. Alte consecințe includ dermatita: mâncărimi și iritații agravate de furie.

Corpul adoptă o postură care îi permite să acționeze în orice moment și apar modificări fiziologice, cum ar fi creșterea ritmului cardiac, creșterea fluxului sanguin la periferia corpului, o tensiune musculară mai mare și transpirație excesivă.

Mânia și frica sunt caracterizate de modificări specifice ale funcției corpului, care nu sunt altceva decât manifestări fizice ale emoției.

Modificările normale ale furiei și fricii depind de activarea sistemului nervos simpatic, care pregătește organismul pentru atac sau fugă:



- creșterea ritmului cardiac
- creșterea frecvenței respiratorii
- senzație de contracție sau tonus muscular crescut
- bronhodilatație
- stomac "înfundat" sau arsuri la stomac și lipsa poftei de mâncare
- scăderea secreției de sucuri gastrice și a peristaltismului intestinal
- contracția crescută a sfincterelor.
- uscăciunea gurii și a gâtului
- creșterea tensiunii arteriale

5. CE ESTE MANAGEMENTUL FURIEI?

Aristotel a spus:

Oricine se poate înfuria: este ușor. Dar să te înfurii cu persoana potrivită și în măsura potrivită, la momentul potrivit, cu scopul potrivit și în modul potrivit: asta nu este în capacitatea oricui și nu este ușor.



Mânia este o emoție normală și va apărea oricum, fie că vrem sau nu. Gestionarea furiei nu înseamnă eliminarea emoțiilor negative, ci mai degrabă recunoașterea, exprimarea și controlul furiei. Emoția mea și nu controlul meu prin emoție. Cum ne putem controla furia? Definind-o, recunoscând-o, suportând-o, făcând față și găsind modalități de a o exprima.

Pe scurt, dobândirea abilității de a exprima furia în mod corespunzător se numește "**gestionarea furiei**".

Aceasta îi poate ajuta pe oameni să identifice factorii de stres. Oamenii învață pași care să îi ajute să rămână calmi în managementul furiei. Ei pot apoi să gestioneze situațiile tensionate într-un mod constructiv și pozitiv. Scopul managementului furiei este de a ajuta o persoană să reducă furia. Acesta reduce excitarea emoțională și fizică pe care o poate provoca furia. În general, este imposibil să evităm toate persoanele și situațiile care provoacă furie. Dar o persoană poate învăța să controleze reacțiile și să răspundă într-un mod adecvat din punct de vedere social. Sprijinul unui profesionist în domeniul sănătății mintale poate fi util în acest proces. Gestionarea furiei datează de mii de ani în istoria omenirii. În epoca modernă, psihologii instruiți au dezvoltat programe pentru persoanele cu probleme de furie. Aceste programe îi ajută pe oameni să își controleze mai bine emoțiile. Terapia de gestionare a furiei oferă un set clar de linii directoare de recuperare. Aceasta oferă persoanei aflate în tratament o platformă controlată pentru a-și elibera emoțiile. În același timp, urmărește să obțină răspunsuri constructive mai degrabă decât distructive.

Pentru a fi mai clari în ceea ce privește managementul furiei, ar fi util să ne întrebăm următoarele întrebări:

- Ce a declanșat furia?
- Interlocutorul nostru a făcut-o intenționat sau a fost sub tensiune?
- Situația justifică un răspuns decisiv?
- Ce așteptăm de la furia noastră?

Schimbările suferite de adolescenți, atât fizice, cât și psihologice, duc în unele cazuri la furie și agresivitate îndreptate atât către adulți, cât și către colegi. De fapt, gestionarea deficitară a acestor schimbări se datorează faptului că tânărul își construiește încă propria identitate, confruntându-se adesea cu propriile greșeli. Din cauza acestui sentiment de inadecvare, sentimentele de resentimente și teama de a nu fi acceptat pot duce la furie și agresivitate. Atunci când nu o putem controla, aceasta poate prelua controlul, se poate transforma în furie și poate deveni distructivă pentru noi și pentru persoanele din jurul nostru. De fapt, poate cauza probleme în diverse domenii și ne poate reduce calitatea vieții.

În unele cazuri, acest sentiment ne poate speria și ne poate face să ne simțim complet neajutorați.

Deci este foarte important să o putem gestiona, deoarece ne conduce la acțiune, permițându-ne să depășim obstacolele.

Pe de altă parte, furia este o emoție protectoare. Ea funcționează adesea pentru a proteja un ego fragil, care poate include vinovăția, rușinea și anxietatea. O tehnică de reducere a furiei este de a o face inutilă prin întărirea stimei de sine și a valorilor personale. Mânia, ca toate emoțiile, trebuie monitorizată prin conștientizarea de sine.

În plus, sentimentul de furie nu trebuie reprimat, deoarece se va manifesta cu mai multă violență în momente nepotrivite și, mai ales, împotriva unor persoane sau situații care au prea puțin de-a face cu cauza inițială. Furia reprimată se întoarce împotriva noastră cu crize depresive sau cu probleme psihosomatice, cum ar fi ulcere, dureri de spate, dureri de cap, psoriazis.

Este deci necesar, pentru bunăstarea noastră psihosomatică, să învățăm să ne controlăm furia.

6. TEHNICI DE GESTIONARE A FURIEI

Cum putem să ne exprimăm furia în siguranță fără să ne facem rău nouă sau altor persoane? Mai jos puteți vedea mai multe modalități sănătoase, constructive și pozitive - unele dintre ele destul de amuzante și frumoase - de a ne exprima furia:

1. Meditați înainte de a acționa

Atunci când ești impulsiv, este obișnuit să spui sau să faci lucruri pe care le regreți mai târziu. Este necesar să îți iei câteva minute pentru a aduna idei, să evaluezi argumentele pro și contra, să îți creezi o viziune completă și clară a situației, să iei în considerare toate aspectele, inclusiv punctul de vedere al celeilalte persoane, să evaluezi alternativele pentru cele mai instinctive și automate reacții.

2. Controlul

Odată ce s-a recăpătat claritatea, este necesar să se exerseze exprimarea propriei frustrări într-un mod ferm, dar neconflictual, respectând motivele și sentimentele celorlalți, împărtășind preocupările și nevoile proprii cu claritate și pe un ton calm.

3. Exerciții

Activitatea fizică ajută la reducerea stresului. Atunci când vă dați seama de riscul de escaladare a iritației, este foarte util să vă mișcați, de exemplu, ieșind la o alergare sau la o plimbare vioaie, să priviți în jur și să vă îndreptați atenția către stimuli mai plăcuți care vă permit să ieșiți din bucla limitată a gândurilor negative.

4. Luați o pauză

Pauzele nu sunt doar pentru copii. Luați pauze scurte în momentele din zi care tind să fie mai stresante. Amenajarea unui spațiu de relaxare poate fi utilă pentru a face față la ceea ce aveți de rezolvat fără să vă supărați, grație unei distanțe emoționale potrivite.

5. Identificați posibilele soluții

În loc să vă concentrați asupra a ceea ce vă enervează, este mai bine să acționați pentru a rezolva problema. Nu uitați că furia nu rezolvă nimic și nu poate decât să înrăutățească lucrurile.

6. Schimbați forma

Pentru a evita criticile sau acuzațiile, care nu ar face decât să crească tensiunea, este mai bine să introduceți "eu" în propoziții, schimbând forma, adică modul în care se comunică ceva. Nu aduceți acuzații, ci implicați interlocutorul într-un aranjament colectiv pentru a fi respectuoși și în același timp mai țintiți. De exemplu, puteți spune: "Îmi pare rău că ai plecat de la masă fără să te oferi să mă ajuti cu vasele" în loc de "Tu nu faci niciodată treburile casnice".

7. Nu fiți răzbunători

Regândirea este un instrument puternic. Dacă permiți furiei și altor experiențe negative să înlăture emoțiile pozitive, te vei trezi consumat de amărăciune și de un sentiment constant de nedreptate. Dimpotrivă, știind să privești cealaltă persoană chiar și cu o privire binevoitoare, recunoscându-i limitele, punctele forte și opiniile, îmbunătățești învățarea, flexibilitatea și, în cele din urmă, relațiile.

8. Umorul eliberează tensiunea

Luminarea atmosferei poate ajuta la reducerea tensiunii. Folosiți umorul pentru a face față la ceea ce vă enervează. Totuși, evitați sarcasmul - acesta poate agrava sentimentele și înrăutăți lucrurile.

9. Relaxarea

Atunci când furia crește, câteva trucuri promovează relaxarea. Faceți exerciții de respirație profundă, imaginați-vă o scenă și o situație relaxantă sau repetați un cuvânt sau o frază liniștitoare, cum ar fi "Relaxează-te", "Stai liniștit și vei fi bine", "Este doar temporar". Pentru multe persoane este util să asculte muzică, să scrie într-un jurnal sau să facă exerciții de yoga, fiecare poate încorpora mici strategii în funcție de stilul personal.

10. Știți când să cereți ajutor

Uneori, a învăța să controlezi furia este o provocare pentru toată lumea. Este util să consultați un specialist, să treceți printr-un proces de revizuire a anumitor aspecte ale dumneavoastră cu acompaniamentul unor profesioniști competenți, dacă furia pare scăpată de sub control și este o sursă de suferință personală și a altor persoane. Din nou, conștientizarea este punctul de plecare.

Câteva **alte tehnici** ar putea fi, de asemenea, de ajutor:

11. Loviți o minge: Învățați să jucați tenis, golf, tenis de masă, volei, etc. Luați mănuși de box și loviți un sac de box, imaginați-vă că loviți persoana care v-a declanșat furia. De asemenea, puteți merge la sala de sport sau pur și simplu puteți merge la o alergare sau la înot.

12. Dansează pentru a-ți elimina furia: Într-un ritm intens, în intimitatea casei tale, dansează pentru a-ți scoate furia.

13. Desenează-ți sau pictează-ți furia: Luați o bucată de hârtie și creioane colorate și desenați sau pictați tot ce vă vine în minte. Unele dintre aceste picturi pot fi de-a dreptul minunate.



14. Exprimați-vă furia folosind tehnica Gestalt:

Prin plasarea unui scaun în fața scaunului pe care stați. Imaginați-vă că persoana cu care sunteți supărat stă pe acest scaun și spuneți-i acestui scaun tot ceea ce ascundeți în interior. Vorbiți cu acest scaun. O altă modalitate de a-ți exprima furia în siguranță este să pui niște perne groase pe canapea, să aștepti până când ești singur acasă și apoi să lovești aceste perne, țipând la ele pretinzând că sunt persoana pe care ești supărat. În câteva minute, furia reprimată se va disipa, iar tu vei deveni mai relaxat și mai obiectiv.

15. Vorbește cu calm: După ce ai folosit una sau mai multe dintre aceste tehnici, atunci când vă simțiți mai puțin tensionat, vorbiți direct cu persoana pe care sunteți supărat, explicați calm de ce sunteți supărat, explorați cu blândețe diferite modalități de rezolvare a problemei și sugerați o modalitate de a preveni ca o situație similară să se repete. Oamenii trebuie să vorbească despre ceea ce i-a înfuriat într-un mod clar și obiectiv. Persoana ar trebui să spună cum se simte, folosind afirmațiile "simt" și "cred". Enunțați-vă nevoile și ceea ce vă doriți cât mai clar și mai specific posibil.

16. Luați o pauză și vorbiți cu un prieten. Adesea este necesar să vă îndepărtați de situația care a declanșat furia și să amânați comunicarea: "în acest moment sunt foarte supărat și nu pot vorbi constructiv cu tine, vom discuta despre asta când mă voi calma". În plus, discuția cu un prieten ne poate ajuta să adoptăm o abordare relaxată a conversației ulterioare și, eventual, să dobândim o nouă perspectivă.

17. Clarifică-ți ideea. Este important să fiți clar cu privire la ceea ce simțiți și la ceea ce intenționați să îi comunicați celeilalte persoane, punându-vă întrebări, de exemplu:

"Ce simțiți?"

"Ce m-a enervat?"

"Cât de multă responsabilitate am pentru ceea ce s-a întâmplat?"

"Cum s-ar fi putut simți cealaltă persoană?"

18. Împărtășiți-vă opiniile. Este util să adoptați un stil de comunicare asertiv, evitând acuzațiile și insultele, deoarece scopul este de a restabili echilibrul și nu de a intimida cealaltă persoană. Psihoterapeutul T. Gordon propune sistemul ego-message bazat pe următoarele orientări:

● **Identificați exact ceea ce v-a supărat:** "ieri, când am luat cina cu prietenii, ai spus că... pe un ton... și m-am simțit foarte supărat. "

● **Împărtășiți-vă sentimentele:** "când se întâmplă asta... mă simt... "

● **Treci la nevoile și motivațiile tale actuale:** "aș vrea să... am nevoie de el... pentru că este foarte important pentru mine..."

● **Comunicați-vă așteptările:** "Mi-ar plăcea dacă... și voi încerca..."

● **Trăiește-ți profund furia:** Fie că ne aflăm într-un loc sigur, singuri, cu un prieten sau cu un terapeut, ne permitem să vorbim tare, să țipăm, să lovim cu piciorul și să dăm cu pumnul în perne. În acest fel, instinctul de a efectua un act agresiv este slăbit și vom putea face față mai bine situațiilor care apar. O altă modalitate de a vă exprima furia este prin exerciții fizice și exerciții de relaxare.

● **Cereți ajutor dacă este nevoie:** A învăța să gestionezi furia este o provocare pentru oricine, există momente în viață în care furia devine incontrolabilă și, în aceste cazuri, este important să luăm în considerare posibilitatea de a consulta un psihoterapeut.



19. Tehnici de respirație

Tehnica celor 5 degete

Deschideți degetele. Folosind degetul arătător al mâinii opuse, începeți să trasați partea exterioară a degetului mare în timp ce inspirați adânc. Ridicați interiorul degetului mare pe măsură ce expirați. Repetați acest lucru pentru celelalte degete, asigurându-vă că inspirați în timp ce aduceți degetul în sus și expirați în timp ce îl duceți în jos.

5-5-5

Inspiră foarte încet pe nas timp de 5 secunde: 1-2-3-4-5. Expirați foarte încet pe nas sau gură timp de 5 secunde: 1-2-3-4-5. Așteptați 5 secunde: 1-2-3-4-5. Repetați procesul de încă trei ori (1 minut în total)

Respirația 4-7-8

Închideți gura și inspirați liniștit pe nas până când numărați mental până la patru. Țineți-vă respirația până la șapte. Expirați prin gură, scoțând un sunet de impact până numărați la opt. Repetați procesul de încă trei ori, pentru un total de patru cicluri de respirație.

20.Relaxarea

Vizualizarea.

Ar trebui să faceți o călătorie vizuală către un loc sau o situație pașnică, calmă. Pentru a vă relaxa folosind vizualizarea, încercați să includeți cât mai multe simțuri, inclusiv mirosul, vederea, sunetul și atingerea. Dacă vă imaginați că vă relaxați în ocean, de exemplu, gândiți-vă la mirosul de apă sărată, la sunetul valurilor care se sparg și la căldura soarelui pe corpul dumneavoastră. Închideți ochii, stați într-un loc liniștit, slăbiți hainele strâmte și concentrați-vă asupra respirației. Încercați să vă concentrați asupra prezentului și să aveți gânduri pozitive.

Relaxarea musculară progresivă.

Concentrează-te pe întinderea și apoi pe relaxarea lentă a fiecărui grup muscular. Începe prin a întinde și relaxa mușchii de la degetele de la picioare și urcă treptat până la gât și cap.

21.Exprimă-ți furia

Pictura le permite copiilor sau adulților să exprime forma și sentimentul luptei lor.

22.Vorbiți despre furie

Trebuie să vorbim despre furie. Rămâneți la afirmații de tipul "eu": Sunt supărat, mă simt frustrat... A vorbi despre furie în mod deschis și productiv cu copiii și tinerii este util și reprezintă o parte esențială a dezvoltării unui management sănătos al furiei.

Modalități pozitive de a face față furiei:

-Care dintre emoțiile tale provoacă furie? În primul rând, conștientizați-vă adevăratul sentiment.

-Protejați-vă drepturile, dar fără a fi pasiv sau agresiv.

-Faceți pauze și calmați-vă atunci când este nevoie.

-Contestați-vă gândurile exagerate și dramatice, găsiți cauza principală.

-Exprimați-vă propriile sentimente în loc să dați vina pe cealaltă parte (limbajul I).

-Țineți un jurnal al sentimentelor dumneavoastră. Dacă scrierea este dificilă, puteți, de asemenea, să desenați.

-Gândiți-vă la problema care vă înfurie, la modul în care ați reacționat la problemă, ce consecințe a avut această reacție și dacă este o modalitate bună de a aborda problema.

-Nu uitați că adevărata problemă nu este furia, ci modul în care este exprimată.

-Dacă ne cunoaștem pe noi înșine și înțelegem motivul furiei noastre. Ne conducem prin exemplul nostru elevilor, prietenilor și familiei.

Ceea ce este important, atunci când ceva sau cineva m-a înfuriat, este să nu las sentimentele de răzbunare și resentimente să pună stăpânire pe mine. Este foarte important să ne curățăm inima și mintea de dorințele și gândurile negative, astfel încât să putem înfrunta ceea ce s-a întâmplat cu mintea limpede.

Următoarele **valori** sunt esențiale pentru a preveni furia.

Empatia este capacitatea de a înțelege sau de a simți ceea ce trăiește o altă persoană, de a se pune în locul altei persoane. În contextul educațional, un obiectiv important al metodei este de a învăța empatia. Elevii încearcă să observe starea mentală a colegilor lor, reflectând în mod constant asupra proceselor mentale ale altor elevi. În acest fel, este posibilă dezvoltarea pas cu pas a intuiției elevului pentru reacțiile de grup și crearea de rețele. Pentru a obține empatie interculturală, avem nevoie de programe astfel încât participanții să dezvolte abilități de empatie care să fie utilizate în cadrul unei clase, având ca rezultat prevenirea violenței.

Valorile intrinseci

Valoarea intrinsecă se bazează pe existența individului. Valoarea nu poate fi nici distrusă, nici creată. Ea este o condiție. Chiar dacă acțiunile cuiva îl pot descuraja. Fiecare persoană are ceva valoros de oferit. Nu există nicio persoană fără un dar, pentru că toată lumea are valoare.

Conform studiilor științifice, copiii ar putea recunoaște și înțelege valoarea inerentă a fiecărei persoane.

Este benefic să vă gestionați furia și să rezolvați conflictele în mod constructiv, deoarece:

- Veți simți satisfacție și emoții pozitive.
- Vă veți simți calm, sănătos și veți dormi mai bine.
- Veți construi relații mai puternice.
- Vă veți simți mai fericit.

Unii oameni au probleme cronice de furie, iar alții se înfurie în anumite ocazii, când sunt copleșiți de emoții puternice.

Dacă simțiți că aveți nevoie de sprijin pentru a vă gestiona furia, pentru a vorbi despre gândurile și sentimentele dumneavoastră, psihoterapeutul vă va ajuta să lucrați la toate problemele care vă provoacă furia și să gestionați într-un mod sănătos furia și stresul care vor apărea în viitor. Dacă simțiți că aveți nevoie de ajutor, nu ezitați să îl solicitați.

Toate aceste strategii pot fi foarte eficiente pentru a vă ajuta să evitați furia, să găsiți modalități mai constructive de a face față emoțiilor negative puternice și să preveniți escaladarea lor în agresiune. În timp, ele vor deveni un comportament obișnuit și vă veți trezi că aveți de-a face cu tot mai puțină furie. Acest lucru vă va face o persoană drăguță și populară, cu mulți prieteni și relații bune cu părinții, profesorii și alți adulți. Și cu siguranță vă va face mai fericit și mai mulțumit de voi înșivă.

11. EDUCAREA ELEVILOR CUM SĂ SĂ-ȘI EXPRIME FURIA

Exprimarea furiei în mod corespunzător este un comportament învățat. Sugestii pentru a-i ajuta pe copii să facă față cu emoțiile puternice includ:

- Dați exemplul.
- Lăsați-i să știe că furia este naturală și că trebuie exprimată în mod corespunzător.
- Tratați cu respect sentimentele copilului dumneavoastră.
- Învățați abilități practice de rezolvare a problemelor.
- Încurajați comunicarea deschisă și sinceră acasă.
- Lăsați-i să-și exprime furia în moduri adecvate.
- Explicați-i diferența dintre agresiune și furie.
- Acestea duc la agresiune sau violență, dar nu și la furie exprimată în mod corespunzător.
- Învățați-vă copilul diferite moduri de a se calma.
- Folosiți arta pentru a gestiona furia.
- Folosiți sportul pentru gestionarea furiei

ANEXE

A. Atelier de artă și creativitate



Activitățile artistice și meșteșugărești, cum ar fi meșteșugurile din ceramică și sticlă, fibre și textile, pictura, îi pot ajuta pe adolescenți să învețe despre cooperare, colaborare, empatie, să îmbunătățească abilitățile sociale și reglarea emoțională.

Pictura pe tricouri. Veți avea nevoie de tricouri albe și vopsele acrilice. Oferiți exemple fotocopyate de modele și desene simple, colorate, pentru referință. Dacă doriți ca desenul dumneavoastră să aibă mai multe culori, cum ar fi o față zâmbitoare, faceți mai

întâi culoarea de fundal. Lăsați vopseaua să se usuce complet, apoi fixați vopseaua cu ajutorul unui fier de călcat pentru haine, dacă doriți. Astfel, veți obține un desen mai rezistent. Așezați o bucată de țesătură de bumbac peste desen, apoi apăsați un fier de călcat peste ea. Așteptați cel puțin 4 zile înainte de a spăla țesătura, pentru a vă asigura că vopseaua s-a uscat bine.

În timpul mobilității în Lituania (8-12 mai 2023) în cadrul proiectului, profesorii au fost implicați în pictura pe sticlă și în crearea unui obiect utilitar din lemn de mesteacăn, iar elevii s-au ocupat de pictarea tricourilor.







B. Atelier de sport

Sporturile de echipă sunt: baschet, volei, handbal, baseball, fotbal și hochei etc. Sporturile de echipă necesită o coordonare internă între membrii echipei pentru a obține succesul.

Sporturile de echipă îi învață pe adolescenți responsabilitatea, dedicarea, leadership-ul, modul de comunicare eficientă pentru a rezolva problemele.

În timpul mobilității în Lituania, elevii au avut șansa de a se implica în sporturi de echipă.



Aceste tehnici i-au ajutat pe elevi și pe profesori în concentrarea mentală și, în același timp, în consolidarea calmului mental.

C. Următorul videoclip ne va ajuta să înțelegem mai bine de ce ne enervăm și ce se întâmplă atunci când suntem furioși:

<https://www.youtube.com/watch?v=clwt7iXF1Mg>

WEBOGRAFIE

1. <https://www.webmd.com/mental-health/anger-management>
2. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/surviving-your-childs-adolescence/201302/teaching-your-adolescent-about-anger>
3. <https://psychcentral.com/blog/how-to-express-your-anger-effectively#1>
4. <https://camhsprofessionals.co.uk/2021/04/09/how-anger-affects-your-body-%F0%9F%8C%8D/>
5. <https://www.wikihow.com/Express-Anger-Without-Hurting-People>