



*НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ВИЩОЇ ТА  
ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ*

# **ЕМОЦІЯ ЗЛОСТІ ТА ПОВЕДІНКА: БАЗОВІ РЕАКЦІЇ НА ТЛІ РОСІЙСЬКОГО ВТОРГНЕННЯ В УКРАЇНУ**

## *ПЛАН РОБОТИ*

- 1. Формування розуміння категорій "агресія", "злість", "конфлікт".*
- 2. Визначення меж відповідальності та рівня власного впливу на підвищення стійкості у конфліктних ситуаціях.*
- 3. Визначення принципів ефективної комунікації.*

# ·ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БАРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ТРАНСПОРТУ ТА БУДІВНИЦТВА НАЦІОНАЛЬНОГО ТРАНСПОРТНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»



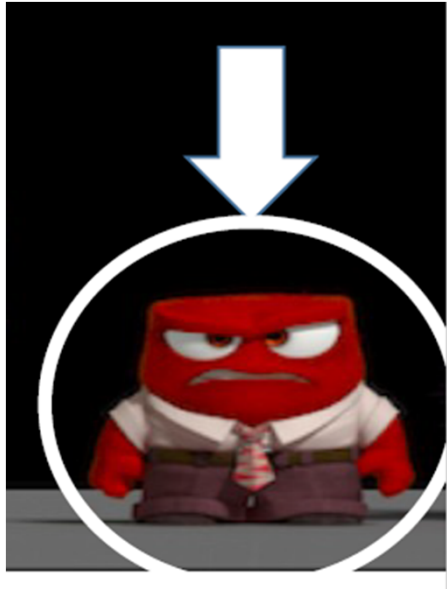
- Ольга БЕЛЯЄВА
- Ph.D, підлітковий психотерапевт в гуманістичному підході, психолог, що консультує у методі КПТ низької інтенсивності високої ефективності, коуч, практичний психолог

# •Емоції

- (від фр. *é mouvoir* — «у русі», «хвилювання», «збудження») — це внутрішнє переживання / збудження, що направлене у зовнішній простір.
- Те, що дає енергію для задоволення потреб.
- Межа контактування між людиною та простором



*І тільки злість буває  
геніальна.  
Господь, спаси мене від  
доброти!  
Така тепер на світі  
наковальня,  
що треба мати нерви, як  
дроти.*



## Три основні факти про злість:

1. Ми народжуємося з нею – це еволюційний патерн, одна з базових емоцій
2. Генетично/біологічно ми усі різні по порогу і силі реакції злості
3. Вираження злості залежить:
  - ☐ ↓ід темпераменту;
  - ☐ ↓ід тих моделей, які ми спостерігали і яких ми навчилися;
  - ☐ ↓ід того, як були підкріплені ті чи інші способи вираження злості;
  - ☐ ↓ід посилень, які ми отримували в

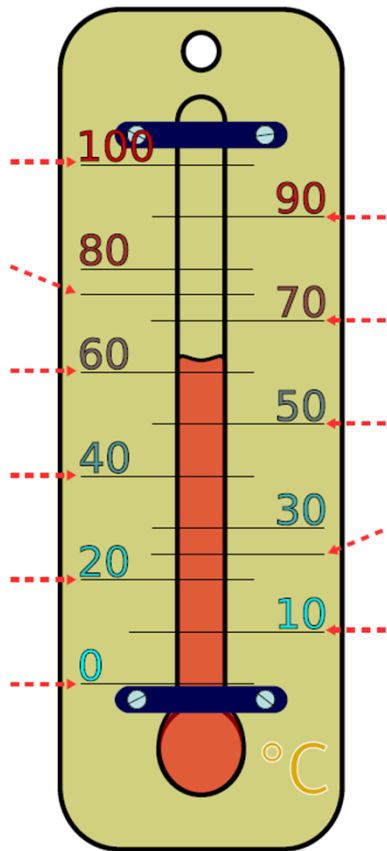


# Як виражається?

- Роль злості:
- Комунікує сприйняття появи «ворога», від якого іде загроза нам чи нашому «світу» і мобілізує нас до боротьби
- 2. Комунікує теж об'єкту, що загрожує нам, нашу силу і рішучість відстоювати наші потреби



# Градація сили емоцій



- Лють / афект
- Гнів
- Злість
- Фрустрація

Контроль над емоційними реакціями втрачений.

100

Контроль все ще у тебе, але потрібні зусилля, щоб приборкати свої емоції.

70

Контроль повністю у твоїх руках, ти легко можеш повернутись до спокою.

30

Ти добре почуваєшся і без додаткових зусиль пильнуєш емоційні реакції.

0



# Результатом емоції злості є поведінка: агресія.

## ВІДМІТКА В ЧАТІ

1

*як мені бути менш агресивним*

2

*мені складно витримувати агресію в свою адресу*

У Вікіпедії наведено таке визначення агресії - «мотивована деструктивна поведінка, що суперечить нормам співіснування людей, що завдає шкоди об'єктам нападу, що приносить фізичний, моральний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт».

# АГРЕСІЯ — ЦЕ ДОБРЕ ЧИ ПОГАНО?



У гештальт-терапії агресія не має спочатку ніякої оціночного навантаження і виступає лише як активність, спрямована на зміну навколишнього світу. Тобто це будь-яка активність живої істоти - починаючи від фізичного зайняття місця в просторі, дихання, споживання ресурсів ззовні (вода, їжа) - до суспільних відносин між

# ВИДИ АГРЕСІЇ

- Активна

Активна агресія передбачає, що людина бере те, що їй потрібно тим або іншим чином (купує, отримує в дар, видобуває в дикій природі або з надр), а також дає іншим істотам те, що вважає за потрібне, чи навпаки, відмовляється від непотрібного.

- Пасивна

З пасивною агресією справа дещо складніша - в даному випадку людина не позначає свої потреби (усвідомлювані чи ні), але намагається їх задовольнити неявно - саботуючи чужі дії або відмовляючись від своїх. Наприклад, не відмовляється від подарунку, але знецінює його, зберігаючи в найдовшому і найхолоднішому місці.

Фріц Перлз (засновник гештальт-терапії) запропонував «харчову метафору» для опису циклу задоволення потреб:



- 1 етап *передконтакт* («здається, я голодний, треба б щось з'їсти»),
- 2 етап *контактування* («десь було яблуко в холодильнику - йдемо до холодильника - дістаємо яблуко»),
- 3 етап *контакт* («вгризаємось в яблуко, з'їдаємо його, пережовуємо, насолоджуємось смаком»),
- 4 етап *постконтакт* («насолоджуємось спогадами про смак яблука, відчувємо ситість»)

## За результатом прояву (задоволення потреб) агресію можна розділити на:

### • Конструктивну

У відносинах між людьми проявляється, як ясне вираження своїх бажань і задоволення своїх потреб, відстоювання своїх кордонів і повагу до чужих кордонів, здатність вільно спілкуватися з тими, з ким хочеться і не спілкуватися з тими, з ким не

### • Деструктивну

У відносинах з людьми виявляється, як знецінення людей, відмова від спілкування з важливими людьми.

В даному випадку спостерігається породження ряду конфліктів. Тут насильство, жорстокість, ненависть, недоброзичливість, прискіпливість, схильність до конфлікту.

У деяких випадках жорстокості і насилля.



Таким чином, агресію прибрати не можна. Але можна виробити ті способи прояву агресії, які будуть сприяти здоровому контактуванні.

Одним із таких способів є визначення особистих кордонів та межі власної відповідальності у побудові стосунку з іншими.

ВЧИТЕЛЬ І ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ КОРДОНИ.

Канал EdEra. URL:

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



# Особисті кордони

—це невидимі лінії, які ми малюємо навколо себе, щоб захистити своє фізичне, емоційне та психічне благополуччя. Розуміння та встановлення особистих кордонів відіграє ключову роль у підтримці здорових зв'язків.



**У зрілому віці люди зі здоровими межами демонструють кілька ключових рис, які впливають на формування ефективної комунікації:**

1. Самосвідомість.
2. Асертивність.
3. Емоційна стійкість.
4. Повага до інших.
5. Збалансовані відносини



## «Я-повідомлення»

Говоріть про почуття

Повідомляйте про факти

Прояснюйте

Формулюйте потреби та побажання



Отже: «Я обурююся, коли колеги не подають звітні документи у визначений строк, мені доводиться зміщувати дедлайни. Добре, аби ви попереджали про неможливість виконання роботи з об'єктивних причин для визначення остаточної межі без критичних наслідків».

# Робота з батьками

це комплексний процес, спрямований на надання допомоги у системі “батьки-діти”.

Вона має ряд особливостей, які слід враховувати:

Батьки часто відчують стрес та тривогу, пов'язані з вихованням дітей. Виходячи з цього варто бути готовими до того, що батьки можуть бути конфліктними, емоційними або навіть агресивними.

Батьки можуть мати різні погляди на виховання дітей. Маємо бути готовим до того, що батьки можуть не погоджуватися з рекомендаціями.

Робота з батьками є тривалим процесом. Не варто очікувати, що батьки зміняться після однієї зустрічі з вами.

# У разі конфліктної ситуації можна застосувати схему LAST - правило поведінки у конфліктній ситуації

Listen (вислухати).

Apologize (попросити  
вибачення).

Solve (вжити заходів).

Thank (подякувати).



У нас немає можливості  
вплинути на все, що  
відбувається навколо  
нас, але ми можемо  
турбуватися про себе. І  
про тих хто поруч.  
Залучатися підтримкою  
психологів,  
психотерапевтів,  
супервізорів.

