



Esti profesor si nu de putine ori ai fost nevoit sa „faci pe politistul” in clasa doar pentru ca doi sau trei elevi nu erau cuminti? Ai simtit de nenumarate ori cum te cuprinde furia pentru ca nu reusesti sa iti tii lectia cum ti-ai dori din cauza elevilor neastamparati? Daca lucrezi cu o clasa de copii in fiecare zi, sigur iti doresti sa afli cum poti gestiona furia mai bine. Ganduri care favorizeaza aparitia furiei Exista o serie de „erori” de gandire care favorizeaza aparitia furiei. Multe dintre ele se formeaza de-a lungul timpului si devin parte a modalitatii in care persoana priveste lumea in general. Iata cateva dintre ele:

1) Gandirea in extreme. „Ai invatat sau nu?!” Pentru persoana cu un astfel de stil de gandire, lucrurile sunt albe sau negre, copiii sunt obraznici sau cuminti, oamenii sunt buni sau rai, iar orele se desfasoara fie perfect, fie dezastruos. Acest mod de gandire „ajuta” la instalarea frustrarii foarte repede, deoarece nu exista „nuante de gri” intre bine si rau.

2) Suprageneralizarea. Iata un exemplu in care poate aparea suprageneralizarea. Un elev se comporta pentru prima data urat la ora de romana. Profesorul poate sa traga concluzia ca elevul este un obraznic, ca se va comporta la fel si la ora viitoare si ca trebuie sa fie atent la comportamentul acestuia pe viitor. Astfel, cadrul didactic va fi pregatit sa sanctioneze orice comportament „suspect” al elevului respectiv.

□ **3) „Vederea in tunel”.** „Ionut nu isi lasa colegul sa fie atent, Maria se joaca pe sub banca, iar Petre scrie mesaje pe telefon! Ora e distrusa.” Vederea in tunel se refera la a observa doar aspectele negative ale unei situatii sau ale unui comportament. De multe ori, profesorii care „vad in tunel” nu isi amintesc si de restul de 20 de copii care ii asculta linistiti. Concentrandu-se asupra elevilor cu probleme, frustrarea creste, iar furia este urmatorul pas.

4) Personalizarea se manifesta prin ganduri precum „Vrea sa ma enerveze, de-asta vorbeste intruna.”, „Vrea sa imi saboteze ora, de aceea nu raspunde cand il intreb.”, „Nu ma respecta, din acest motiv nu vrea sa ma asculte si sa treaca la tabla.” si presupune asocierea motivelor comportamentelor celor din jur cu propria persoana. De multe ori, sursele comportamentelor care ne deranjeaza la ceilalti nu au legatura neaparat cu noi.

5) Etichetarea. „Ionut este obraznicul clasei, Ana este cea mai cuminte.” sunt formulari destul de frecvente, nu doar in clasa, ci si in familie. Atunci cand un adult eticheteaza negativ un copil, se asteapta sa primeasca din partea lui doar lucruri negative. Acest lucru il face pe adult sa nu observe gesturile pozitive ale copilului sau sa le minimalizeze („Andrei, azi nu mi-ai deranjat ora, nu-mi vine sa cred! Probabil ai gasit ceva mai interesant de facut!”).

▣ **6) „Trebuie”.** Un cadru didactic ar putea gandi ”Toti elevii trebuie sa ma asculte, orice-ar fi!”, ”Elevul acesta trebuie sa faca cum ii spun eu”. Gandirea in termeni imperativi favorizeaza instalarea rapida a frustrarii, deoarece cerem lucruri care nu depind neaparat de noi sau, uneori, nici macar de altii. Varianta benefica este de a formula asteptarile fata de ceilalti si fata de sine insusi in termeni de „As prefera”: „As prefera ca toti elevii sa fie atenti si voi face tot ce pot pentru acest lucru.”

▣ Cum poate fi gestionata furia?

▣ **1. Pastrarea controlului asupra gandurilor.** Atunci cand apare un comportament care de obicei te enerveaza, identifica gandurile care iti vin minte. Este posibil ca printre ele sa se numere si cele de tip irational, enumerate mai sus. Inlocuieste pe rand gandurile irationale cu cele rationale „Nu vrea sa ma enerveze, probabil vrea doar atentie din partea mea.”, „Nu e doar un copil obraznic, este un copil cu personalitate in formare, e normal sa faca greseli.” etc. Este nevoie de antrenament pentru a reusi sa iti „modelezi” gandurile, dar nu este imposibil.

Esti profesor? invata sa faci fata furiei !

Scris de Apopi Mariana Diana

Mărti, 08 Noiembrie 2011 10:14 - Ultima actualizare Mărti, 08 Noiembrie 2011 12:20

▣ **2. Tehnici de calmare:** numararea de la 10 in jos. Aceasta este o modalitate care poate ajuta pe moment un cadru didactic enervat de modul in care cineva din clasa de elevi se comporta. Distragerea atentiei dinspre gandurile negative printr-o tehnica comportamentala atat de simpla poate fi pe moment solutia de a merge mai departe si a evita aparitia furiei. Poti folosi si cuvantul „STOP” pentru a opri sirul gandurilor negative. Te poti focusa pe un aspect pozitiv pe care il observi in acel moment in clasa.

Articol complet: suntparinte.ro