

Кодекс гніву, як їм користуватися



Одна з методик регулювати сплески гніву — це спрямування вибуху гніву до більш прийнятної поведінки. Варто розповісти дитині, яка поведінка є прийнятною, а яка, — ні.

У момент початку гніву ми намагаємося звертатися до КОДЕКСУ ГНІВУ, що висить над столом.

Кодекс є попередньо узгоджений з дитиною:

1) Я маю право сердитися, я можу сердитися.

2) Коли я гніваюсь:

- Я намалюю те, що люблю малювати;
- Я говорю, що турбує мене, не використовуючи поганих слів;
- Я перестану працювати протягом п'яти хвилин.

3) Коли я гніваюсь, мені не дозволяється:

- Говорити нецензурні слова, пищати, кричати;
- Нікого (включаючи себе) вдарити, щипати, плювати;
- Знищувати речі інших людей (книги, блокноти тощо).

Приклад КОДЕКСУ ГНІВУ Треба знати, що: Кожен може розсердитися, має на це право. ЩО МОЖНА

- Стиснути кулаки.
- Взяти шматок паперу і сильно стиснути.
- Стати на килим і сильно тупнути ногою.
- Показати другу червону картку — знак, який говорить "я злий".

НЕ МОЖНА робити або виражати гнів таким чином:

- Використовувати вульгарні слова та образливі жести.
- Шарпатися і битися (вчитель виключить із гри).
- Знищувати предмети (обміняти, повернути назад, вибачитися перед колегою).
- Шкодити комусь.

Приклади правил з КОДЕКСУ ГНІВУ МОЖНА = не буде НАСЛІДКІВ

- Сказати голосно і без прокльонів, що ти злишся і чому.
- Поїхати на безлюдний острів / зону гніву (власну кімнату, ліжко, шкільний коридор, кімната вчителя).
- Посидіти 5 хвилин спиною до класу (друзів, рідних) і написати слово "страйк".
- Намалювати гнів.
- Порвати папір / газету з синьої коробки гніву.
- Плакати.
- Потупотіти ногами.
- Відійти від дорослого, але залишатися в полі його зору.
- Сховатися в "сховищі", яка стоїть у кімнаті і покричати.
- Поплескати в долоні.
- Вдарить руками по підлозі.
- Послухати музику та пострибати під неї.
- "Познуватися" над пластиліном.
- Залишити кімнату на 5 хвилин.
- Кричати (окремо).
- Виплакати.
- Стрибати 2 хвилини на підлозі або матраці.
- Вмити обличчя холодною водою.
- Зламати олівець.
- Кидати губку для купання по квартирі.
- "Скривити" обличчя.
- Лежати на килимі та вити.
- Піти в кут.
- Покричати у вікно.
- Поговорити із дорослим.
- Сидіти на підлозі.

НЕ МОЖНА = НАСЛІДКИ

- Ходити за матір'ю (іншою людиною) і верещати.
- Проклинати людей та себе.
- Кривдити інших.
- Ображати себе та інших.
- Бити себе та інших людей.
- Нищити предмети.
- Кривдити себе та інших (кусати, дряпати, вдаряти, тягти за волосся, кидати на підлогу).
- Не псувати роботу інших людей.

Приклади **НАСЛІДКІВ** кодексу гніву

- Втрата певних привілеїв.
- Додаткові обов'язки (взяття на себе інших обов'язків).
- Ремонт пошкоджених речей.

Джерело: А. Колаковський, А. Пісула, Сопот, 2016

р. <https://autyzmwszkole.com/2016/>