



Център за образователна интеграция на децата и учениците  
от етническите малцинства  
Обединено училище „Петко Рачев Славейков“ с. Джулюница



Проект: „ Заедно градим доверие: Взаимодействие между училище,  
родители, общности и местна власт за приобщаващо и интеркултурно образование“  
Договор № БС33.24-2-002/08.12.2025 г.

## АГРЕСИЯТА ПРИ ДЕЦАТА И ТИЙНЕЙДЖЪРИТЕ – КАКВО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕМ?

Агресивното поведение често е сигнал, че детето изпитва силни емоции, с които не успява да се справи по подходящ начин. Зад агресията могат да стоят тревожност, страх, ниска самооценка, чувство за несправедливост или трудности в общуването.

**Признаци**, които не биват да пренебрегваме:

- ✚ Чести изблици на гняв и раздразнителност;
- ✚ Обиди, заплахи или физическа агресия;
- ✚ Унищожаване на вещи;
- ✚ Конфликти с връстници и възрастни;
- ✚ Липса на съчувствие към другите.
- ✚ Как мога да помогна на родителите?

**СЪВЕТИ:**

- ❖ Запазете спокойствие и не отговаряйте с агресия на агресията.
- ❖ Изслушвайте детето и се опитайте да разберете причината за поведението му.
- ❖ Поставете ясни и последователни граници.
- ❖ Насърчавайте детето да назовава чувствата си.
- ❖ Бъдете пример за важно общуване и самоконтрол.

**Кога да потърсим помощ?**

Ако агресивното поведение е често, продължително или води до сериозни конфликти в училище и семейството, е препоръчително да се потърси консултация с психолог или педагогически специалист.

**УПРАВЛЕНИЕ НА ГНЕВА – ПРАКТИЧЕСКИ СЪВЕТИ ЗА РОДИТЕЛИ**

Гневът е естествена човешка емоция. Проблемът не е в самия гняв, а в начина, по който го изразяваме.



Център за образователна интеграция на децата и учениците  
от етническите малцинства  
Обединено училище „Петко Рачев Славейков“ с. Джулюница



**Проект: „Заедно градим доверие: Взаимодействие между училище, родители, общности и местна власт за приобщаващо и интеркултурно образование“**  
Договор № БС33.24-2-002/08.12.2025 г.

Как да разпознаем, че губим контрол?

Повишаване на тон;  
Напрежение в тялото;  
Учестено дишане;  
Импулсивни реакции;  
Желание да обидим или накажем.

Стъпки за овладяване на гнева:

1. Спрете за момент

Дайте си време преди да реагирате.

2. Дишайте бавно

Няколко дълбоки вдишвания могат да намалят напрежението.

3. Назовете емоцията...

Вместо „Ти ме вбесяваш!“ кажете: „Ядосан/а съм от случилото се.“

4. Говорете спокойно

Изразявайте чувствата си без обвинения и обиди.

5. Търсете решение

Фокусирайте се върху проблема, а не върху вината.

Запомнете:

Децата се учат как да управляват емоциите си най-вече като наблюдават възрастните.