

Как противостоять агрессии сверстников-подростков?

- Используй юмор; переводи конфликт в шутку.
- Если тебя втягивают в драку, то скажи, что ты чувствуешь в данный момент («Я зол, но я отказываюсь драться с тобой», «Я возмущен твоим поведением», «Ты хочешь втянуть меня в драку?»). Помни, что «Я-высказывания» помогают неагрессивно настаивать на своем: я чувствую; я хочу; мне не нравится; я могу; я согласен
- Покажи свое уверенное, решительное поведение (поза, мимика, интонация, взгляды, жесты должны выражать твердость).
- Старайся управлять своими эмоциями.
- Помни, что ты имеешь право выбирать и делать то, что лучше для тебя и право менять свое решение. А так же, умей просить об одолжении или настаивай на своих правах.

В чем выгода неагрессивного настаивания на своем?

- повышаются самооценка и самоконтроль;
- формируется навык отстаивания собственных прав и недопущения того, чтобы люди брали над тобой верх;
- развивается способность открыто и честно выражать себя и при этом не задевать прав других людей.



*Прокуратура Белохолуницкого района
612200 г. Белая Холуница, ул. Глазырина, д. 7*

«6»
+7(8332) 4-18-45

Прокуратура Белохолуницкого района



Как противостоять агрессии со стороны окружающих



2022

Как противостоять агрессии в семье?

- Затаенная обида, злоба, критика других и себя, чувство вины – самые вредные для здоровья эмоции.
- Ты не одинок – есть много ребят, которые испытывают незаслуженные оскорбления родителей, поэтому найди человека, которому можешь доверять и делиться своими переживаниями (это может быть друг, родственник, психолог, учитель и т.д.)
- Старайся безопасно разряжать накопившиеся обиду и злобу (советы см. далее).
- Не бойся заявлять о своих правах в семье (но помни о том, что прав должно быть ровно столько, сколько обязанностей).
- Ты имеешь право на автономию и неприкосновенность.
- Старайся жить настоящим, позитивно смотреть в будущее,
- Люби и принимай себя таким, какой ты ест. Когда ты действительно любишь самого себя-жизнь прекрасна.
- Не твоя вина в том, что родители несправедливы и суровы к тебе.

- Откажись от желания отомстить.

Ведь мстители не находят радости в мщении, даже в справедливой мести много горести и печали.

- Переходи в общении с родителями на «Я- сообщение» по схеме: 1) событие – «когда...» 2) реакция – «я чувствую...» 3) исход – «к чему приводит...» 4)желаемое – «мне хотелось бы...», всегда проговаривай свои чувства какими бы они не были (например: «Мама, когда ты приходишь с работы усталая и начинаешь кричать на меня, я начинаю сердиться и не слушаю тебя. Я хотел бы, что бы мы понимали друг друга.» или «Когда ты набрасываешься на меня с кулаками, я боюсь тебя и убегаю из дома. Я мечтаю о том, что бы меня никогда не били»).
- Демонстрируй родителям уверенное поведение, спокойно давай отпор несправедливой критике, сопротивляйся манипуляциям, умей твердо сказать «нет» в ситуациях, когда родитель перекладывает свою ответственность и обязанности на тебя.
- В случаи жестокого обращения родителей, обязательно обратись за помощью к специалистам (например: телефон доверия).

Как противостоять агрессии сверстников-подростков?

- Избегай компаний сверстников, где открыто проявляют агрессивное поведение.
- Научись говорить твердое «нет», неагрессивно отстаивай свое мнение, показывай уважение к себе («Ты не заставишь меня быть жестоким. Я сам решаю, как я поступаю».)
- конфликтных ситуациях постарайся поменяться местами и начни сам давить на противника («Почему ты на меня давишь?»).
- Откажись продолжать разговор, если видишь, что сверстник начинает задевать тебя («Я не хочу сейчас с тобой общаться»).
- Если ребята тебя дразнят, то сделай вид, что тебе все равно (непроницаемость), игнорируй обидные слова (например: представь, что ты превратился в «кирпичную стену», а слова-обзывалки – это маленькие горошинки, которые, ударяясь о стену, рассыпаются в разные стороны и не причиняют никакого тебе вреда), либо попробуй ответить своим обидчикам абсурдным комплиментом типа: «Мне так приятно, что вы обратили на меня внимание, что я интересен вам. Как здорово, что я вам нравлюсь. Вы так меня любите, постоянно думаете только обо мне» - при этом важно оставаться спокойным, невозмутимым, улыбающимся, т.е. обескуражить противников.