

Как противостоять агрессии со стороны окружающих?



Агрессивность – это склонность человека к систематическому проявлению агрессии.

Агрессия – это способность к причинению другим морального или физического вреда. Агрессия свойственна всем нам, однако можно говорить о «доброкачественной» и «злокачественной» агрессии. Только в «злокачественной» агрессии есть сознательный злой умысел нанести кому-то вред, причинить боль, заставить страдать и т.д.

Как противостоять агрессии сверстников?

- Не подыгрывай агрессору, не демонстрируй роль «жертвы». Задай себе вопрос: «Почему ко мне относятся агрессивно? Чем я провоцирую своих обидчиков? В чем моя слабость?».
- Избегай компаний сверстников, где открыто проявляют агрессивное поведение.
- Научись говорить твердое «нет», неагрессивно отстаивай свое мнение, показывая уважение к себе («Ты не заставишь меня быть жестоким. Я сам решаю, как я поступаю.»)
- В 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 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.
- 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).

Почему уверенное поведение лучше агрессивного?

Гнев, злость, раздражение, сопровождающие агрессию, разрушают нормальное общение с людьми. Все больше человек ощущает одиночество и теряет смысл жизни. Это ощущение бессмысленности своей жизни и «никому ненужности» и есть расплата за привычку быть агрессивным.

Люби и принимай себя! Старайся жить настоящим, позитивно смотреть в будущее, простить в прошлом всех без исключения! Затаенная обида, злоба, критика других и себя, чувство вины – самые вредные для здоровья эмоции!