

Как научиться жить без драки?



Педагог – психолог Дорджиева К.С.

Агрессия – это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.

Агрессивное состояние сопровождается эмоциональным состоянием гнева, враждебности, ненависти и т.п.

Действие выражается в непосредственном агрессивном акте причинения вреда другому человеку: оскорблениях, издевательствах, драках, избиениях.

ОТ ЧЕГО НАКАПЛИВАЕТСЯ АГРЕССИЯ В ТЕЧЕНИЕ ШКОЛЬНОГО ДНЯ?

От утреннего настроения.

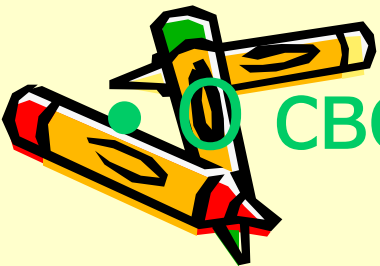
От того, как тебя приветствовали с утра (и было ли это вообще?).

От того, как отнеслись к твоим возможным ошибкам.

От того, как развита твоя нервная система (закаляешь ли ты ее).

Я НЕ МОГУ СЛЫШАТЬ...

- О том, что сплетничают, смеются, шепчутся за моей спиной.
- О драках, ссорах.
- О моей любви.
- Когда обо мне плохо говорят.
- О своих ошибках.



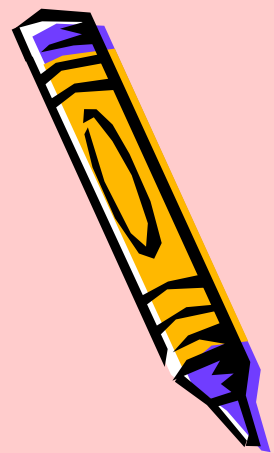
Я ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ, КОГДА...

- Кто – то дерется.
- Обсуждает мнение других.
- Надоедает мне.
- Шутят надо мной.
- Кричат на меня.
- Обзывают меня.
- Запрещают мне что – то делать.
- Друзья обижаются из – за пустяков.
- Издеваются надо мной, пристают.
- Просят о том, что я не могу сделать.
- Кто – то выпендривается и считает себя крутым.



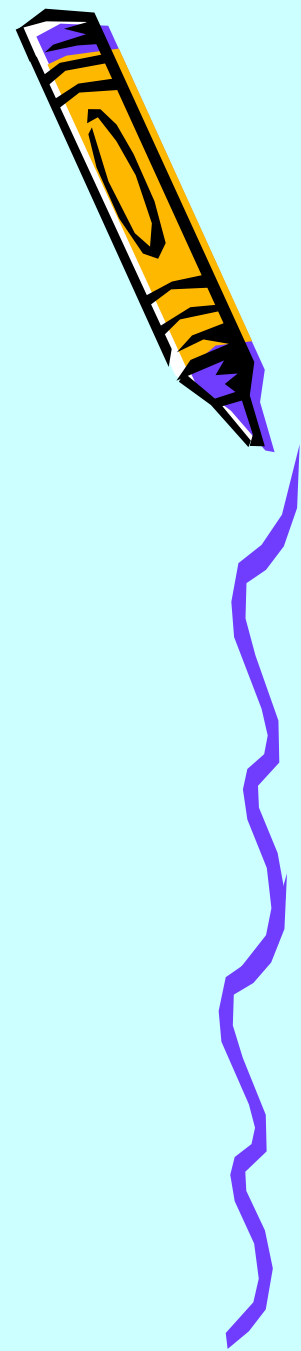
КОГДА Я ЗЛЮСЬ...

- Я теряю над собой контроль.
- Пытаюсь успокоиться.
- Стараюсь успокоиться, если не получается, то лезу в драку.
- Начинаю кричать.
- Стараюсь упокоиться, если не получается, то лезу в драку.
- Пытаюсь разобраться.
- Плачу.
- Я начинаю чувствовать себя правой.
- Я должен побыть один.
- Я нервничаю.
- Начинаю царапать обидчика.
- Стараюсь объяснить тому человеку, на которого злюсь, выслушать его, и только если это не помогает, пускаю в ход кулаки.



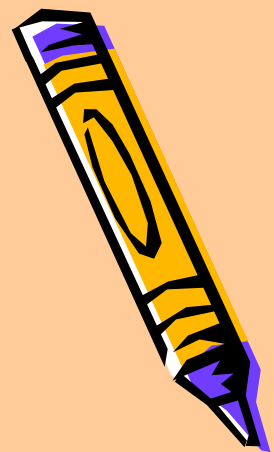
Я ПРОСТО ПСИХУЮ, КОГДА...

- Меня ставят в неловкое положение.
- Меня кто – то достает.
- Лезут в драку без причины.
- Ребята настроены против меня.
- Врут прямо в глаза.
- Нужно что – то быстро найти, а не получается.
- Надо мной шутят, обзываются и издеваются.
- Получаю плохие отметки.
- Когда родители заставляют чувствовать меня виноватой.
- Кричат на меня.
- У меня что – то не получается.
- Болею.
- Смотрю по телевизору романтические сериалы.



ЕСЛИ ТЕБЯ РАССЕРДИЛИ ДЕЙСТВИЯ
ОДНОКЛАССНИКА, И ТЕБЕ ЗАХОТЕЛОСЬ ЕГО
УДАРИТЬ, ТО МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Снять напряжение с помощью: счета до 10;
- Умывания или обмывания рук;
- Направления агрессии на неодушевленный предмет: эспандер, шарики, подушку (если дома), боксерскую грушу, если вы находитесь в спортивном зале;
- Пойти к психологу;
- Закалять психику и тело: обливания, контрастный душ;
- Осознать последствия и постараться не допускать, чтобы они стали реальными.



ЕСЛИ ТЕБЯ ВТЯГИВАЮТ В ДРАКУ, МЫ ХОТИМ ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ:

Отойти от человека в сторону, зайти в класс.
Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:

- Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
- Я возмущен твоим поведением.
- Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
- Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?

Не нападать первым.

Перевести конфликт в шутку.



ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ДРАКИ МЕЖДУ ОДНОКЛАССНИКАМИ, НАДО:

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут им помощь в применении).
- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки, рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.

