

ГКУ РХ

«Центр для несовершеннолетних»

Работу выполнила:

Кокова Вика 12 лет

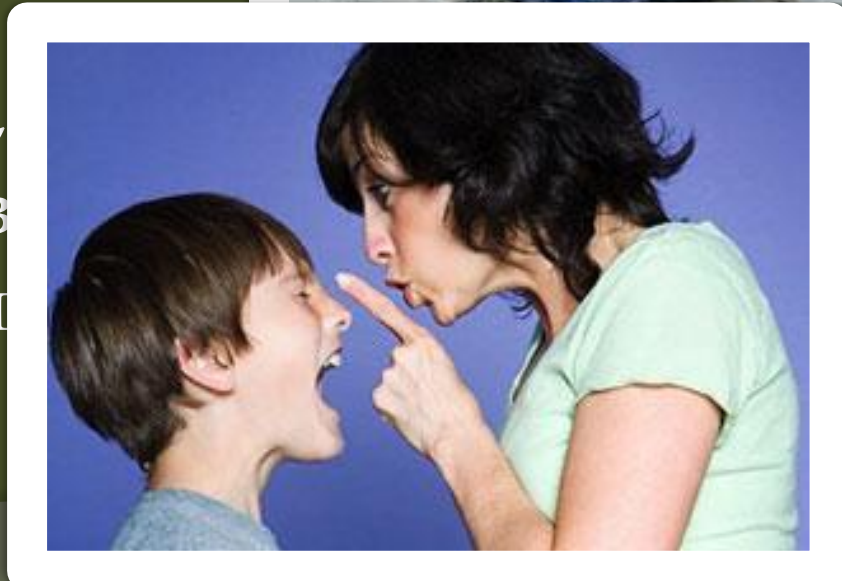
Руководитель: Ю.С. Терских

**КАК ГРАМОТНО
РЕАГИРОВАТЬ НА
ОСКОРБЛЕНИЯ?**



А что такое оскорбление по сути своей?

- © «Оскорбление – умышленное или по неосторожности унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме.



А что такое оскорбление по сути своей?

-Оскорбление может быть нанесено словесно, письменно, действием, публично, как в присутствии так и в отсутствие пострадавшего. При оскорблении не сообщается позорящих пострадавшего сведений, а дается отрицательная оценка его личности в грубой форме



А что такое оскорбление по сути своей?

Тактика реагирования - (вернее - НЕ реагирования) на оскорбления. Когда человек умышленно хочет тебя оскорбить - задай себе вопрос - ЗАЧЕМ? Зачем он это делает? Хочет унижить тебя, чтобы возвысить себя? Тогда его деяние вызывает сострадание. Человек таким образом только и может самоутвердиться. Или он хочет задеть тебя за живое,





- ◎ Зачем? Ищет в тебе громоотвод, хочет слить куда-то свое раздражение. Всегда думай – зачем? А уж после того как поймешь первопричину и выберешь модель своего поведения. Ведь нас нельзя обидеть, мы можем только обидеться. Сами.



Мысль – начало всего.

- © Еще Лев Николаевич Толстой говорил: «Все дело в мыслях. И мыслями можно управлять. И потому главное дело совершенствования: работать над мыслями.»



«Все дело в мыслях.»

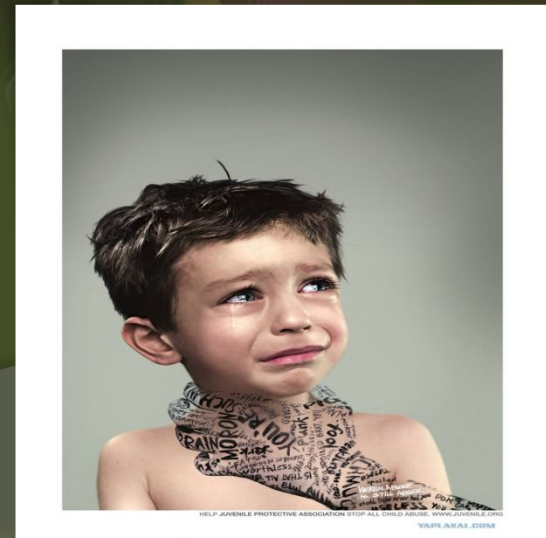
- Если вы сразу же после нанесенного оскорбления начнете бездумно реагировать – ваш обидчик будет праздновать победу. ЗАЧЕМ? Зачем давать ему такую возможность! Как мы реагируем на оскорбления? Дурак – сам дурак. Знакомая картина? Когда видишь такое со стороны, понимаешь, что оба и есть эти самые неумные люди. Один в силу отсутствия воспитания и выдержки позволил себе такое, а второй, настроившись на его разрушительную волну, принял условия этой «игры». Оба достойны сострадания



«Все дело в мыслях и в

тебе.

Иногда так неожиданно мы получаем оскорбления, что даже нет времени отреагировать позитивно. Больно ранят обидные слова, острыми иголками входят в самое сердце. Мы не находимся, что сказать в первую минуту, зато «после драки» придумываем план мести. А теперь остановитесь и посмотрите на ситуацию как бы со стороны. Глупо и смешно. драка на лестнице. На что мы тратим свою драгоценную жизнь! Человек давно забыл как нужно обращать внимание на таких людей, а вы тщательно и скрупулезно в СВОЕЙ душе выращиваете семена мести. И они очень планомерно разрушают вас изнутри. ЗАЧЕМ?



РАЗНИЦА МЕЖДУ ГНЕВОМ И СПОКОЙСТВИЕМ



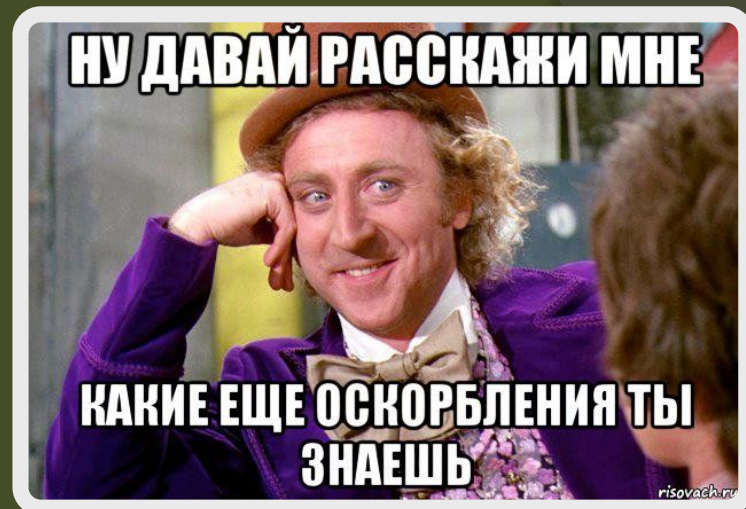
РАЗДРОЖЕНИЕ И
ГНЕВ.



СПОКОЙСТВИЕ И
ВНИМАНИЕ.

Вы хозяева своих мыслей

Если все же вы поймете, что именно вы и есть хозяин своих мыслей, а не наоборот, остановитесь и представьте всю ситуацию из космоса. Вы сейчас плачете? Вам обидно? А как бы это смотрелось в космических масштабах? Ничтожно малым и не стоящим ваших нервов. Даже смешно становится – из-за такого пустяка столько переживаний. Успокоились? А теперь подойдите к окну и внимательно, да самых мелких черточек рассмотрите какой-нибудь предмет за окном. Вы переключили внимание, глубоко подышали и... вам стало легче. Сначала будет нелегко отделаться от разрушающих мыслей, и обида будет время от времени напоминать о себе. **СТОП!** Остановите поток печальных мыслей. Попейте вкусного чаю с лимоном и медом. Посмотрите комедию. Поиграйте с домашними животными. Переключитесь на



А как же дальше строить свои отношения с обидчиком?

- ⊙ Если это ваш друг и его есть за что ценить и любить – обязательно поговорите спокойно, расставьте все точки над И и открыто ему скажите, что его ВЫХОДКИ вас очень сильно огорчил. Проговорите ситуацию. Поверьте – и вам, и ему будет легче. Если же это ваш начальник и вы все равно вынуждены общаться с ним – здесь придется вам выработать определенную тактику



«Кроткий ответ удаляет злобу;
обидные слова возбуждают гнев».

- ⦿ Иногда это действует как ушат холодной воды на обидчика. Тоже хороший прием. Только он требует определенной закалки, выдержки. На злые оскорбления реагировать вежливо. Или в крайнем случае сказать спокойно: «Как вы не воспитан В любом случае вы получаете паузу и сможете с гордо поднятой головой



Неудачный приём реагирования...

Самый неудачный, на мой взгляд, прием реагирования – покричать в ответ всякую глупость. Конечно, таким образом вы становитесь близнецом-братом и скатываетесь до уровня этого невоспитанного типа. Но иногда это помогает скинуть напряжение. Особенно если вы взяли на две



Приём выплеска отрицательных эмоций...



- ◎ Гораздо лучше помогает прием выплеска отрицательных эмоций в воду. Откройте кран и просто прокричите все, что накипело, в струю воды. Как хорошо помогает. Умойтесь прохладной водой и идите получать положительные эмоции. Конфликт исчерпан. Вы оказались умнее! Поставьте себе пять и постарайтесь вынести из этой ситуации здравые выводы.

Человек показал свое ИСТИННОЕ ЛИЦО...

- ◎ . Сможете ли вы его переделать?
Неблагодарный труд.
Или вы принимаете его таким какой он есть,
или на этом заканчиваете свои отношения. Выбор всегда за вами! Главное не опуститься до роли жертвы.





*Удачного вам дня и
бесконфликтных
контактов!*

