Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №55 Приморского района Санкт – Петербурга

Профилактика конфликтов среди обучающихся.

Как реагировать на оскорбления.

Что такое оскорбление? *Согласно российскому законодательству, оскорбление — это «унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной или иной противоречащей общепринятым нормам морали и нравственности форме».*

С точки зрения психологии, для того чтобы чья-то реплика или поступок стали для нас оскорблением, необходимы два условия:

- *Первое — намерение задеть, уязвить, причинить боль. То есть это деструктивное послание, донесенное до адресата.*
- *Второе условие оскорбления — данное послание смогло нас уязвить.*

Оскорбления мы переживаем по-разному. Для кого-то чужие слова пролетают мимо, и тогда говорят «как с гуся вода». Для другого оскорбление — повод вступить в яростную перепалку, но стоит спору завершиться, и человек даже не вспоминает об этой истории. А для кого-то пережить оскорбление очень непросто, и шрам на душе остается надолго.

Чтобы изменить привычное реагирование на оскорбление, нужно понимать, как и почему это происходит, что нас так выводит из себя.

Что с нами происходит, когда нас оскорбляют. *Чтобы чужое высказывание причинило нам вред, оно должно каким-то образом нам угрожать:*

- *ставить под сомнение наш авторитет;*
- *формировать негативный образ в глазах окружающих;*
- *снижать нашу привлекательность в глазах противоположного пола и прочее.*

Иметь значение это оскорбление будет только, когда я считаю, что мнение другого человека значимо для меня или других и может действительно мне (моей безопасности, моему положению, привлекательности, перспективам) чем-то навредить.

Если я полностью уверен в себе, в окружающих меня людях, в своем авторитете, то оскорбление не будет иметь силы, не выведет меня из себя, и я смогу ответить на него так, как выберу, а не испуганно-яростной реакцией.

Что делает нас уязвимыми к оскорблению?

- *Низкая самооценка. Если мы не присваиваем свои достижения, качества, результаты, то любое мнение со стороны может нас очень сильно задеть.*
- *Завышенная самооценка, «раздутое» эго. Механика аналогична предыдущему пункту, но при этом мы еще и очень болезненно реагируем на попытки снизить нашу значимость в глазах окружающих. Если эта значимость опирается не на видимые всем реальные действия и результаты, а только на то, что мы говорим о себе, — слова других людей*

могут легко проткнуть наш «воздушный шарик».

- *Перфекционизм. Считая, что все должно быть идеально, мы будем крайне ранимы к любой попытке указать на наше несовершенство. А в реальном мире это неизбежно.*
- *Гиперзначимость. Если какое-то качество является для нас сверхценностью, то попытка его умалить будет иметь эффект разорвавшейся бомбы. Я умный, но сделал глупость? Ужас.*
- *Человек не имеет собственного мнения о себе или строит его на основании чужих оценок. Если то, что я о себе думаю, полностью зависит от других, то любой негатив в мой адрес автоматически влечет сильный испуг.*
- *Человек считает, что несет ответственность за чужие чувства. Если чувства другого человека, в моем понимании, напрямую связаны с моими действиями, то, когда меня оскорбляют, для меня это означает, что я и правда сделал что-то не то.*

Как можно и нужно реагировать на оскорбления.

1. Никак не реагировать (проигнорировать, не обращать внимания). Не отзываться, пока не обратится по имени, сделать вид, что не понимаешь, к кому обращаются.

2. Отреагировать нестандартно. Обзывающий ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию.

3. Объясниться. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: "Мне очень обидно это слышать", "Почему ты хочешь меня обидеть?".

4. Не поддаваться на провокацию.

5. Не позволять собой манипулировать. Очень часто дети стремятся с помощью обзывательств заставить сверстника что-то сделать. В каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все "за" и "против", понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

6. Ответить. Иногда полезно ответить обидчику специальной отговоркой (*"Кто обзывается - сам так называется!"; - «Приятно познакомиться, а меня Ярослав зовут.»,* не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных. Все отговорки стоит произносить спокойным, доброжелательным тоном, стремясь свести все к шутке.

Подготовлено специалистами Службы сопровождения:

Шавшаевой Л.В. - педагогом-психологом высшей квалификационной категории, кандидатом философских наук

Агавеловой Л.Г. – социальным педагогом первой квалификационной категории.