

Государственное бюджетное
общеобразовательное
учреждение
Школа №555 «Белогорье»
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 наши
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, доцентом кафедры консультативной психологии и психологии здоровья СПбГИПСР

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