

## Как противостоять агрессии сверстников-подростков?

- Переводи конфликт, ссору в шутку.
- Если тебя кто-то пытается втянуть в драку, то ты можешь сказать, что ты чувствуешь в данный момент («Ты хочешь втянуть меня в драку?»). помни, что «Я-высказывания» помогут неагрессивно настаивать на своем: я могу; мне не нравится.
- Покажи свое решительное поведение. Ты можешь использовать позу, мимику, жесты.
- Всегда старайся управлять своими эмоциями.
- Помни, что ты имеешь право выбирать и делать то, что всего лучше для тебя и ты можешь менять свое решение. А также настаивай на своих правах или попроси об одолжении.

## В чем выгода неагрессивного настаивания на своем?

- + повышаются самооценка и самоконтроль;
- + формируется навык отстаивания собственных прав и недопущения того, чтобы люди брали над тобой верх;
- + развивается способность открыто и честно выражать себя и при этом не задевать прав других людей.

Как  
противостоять  
агрессии  
окружающих

## Как противостоять агрессии в семье?

- ✓ Люби и принимай себя таким, какой ты есть.
- ✓ Ты не одинок – есть много детей, которые испытывают незаслуженные оскорбления родителей, поэтому найди человека, которому ты можешь доверять.
- ✓ Не бойся говорить о своих правах в семье.
- ✓ Старайся позитивно смотреть в будущее.
- ✓ Откажись от желания отомстить.
- ✓ Продемонстрируй родителям свое уверенное поведение, умей твердо сказать им «нет» в ситуациях, когда родитель перекладывает свою ответственность и обязанности на тебя.
- ✓ В случае жестокого обращения родителей,

обязательно обратись за помощью.

## Как противостоять агрессии сверстников-подростков?

- ✓ Не демонстрируй роль «жертвы».
- ✓ Избегай компании сверстников, где могут открыто проявлять агрессивное поведение.
- ✓ Говори твердое «нет», неагрессивно отстаивай свое мнение.
- ✓ Отказывайся продолжать разговор, если видишь, что сверстник начинает задевать тебя («Я не хочу сейчас с тобой разговаривать»)
- ✓ Если одноклассники тебя дразнят, то сделай вид, что тебе все равно, 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 обидчикам абсурдным комментарием типа: «Мне так приятно что вы обратили на меня внимание».