

— Создай себе позитивное настроение, подумай, что тебе доставляет удовольствие в жизни, приятные эмоции и как можно чаще себя балуй (секция, кино, прогулка, вязание, конфетка - каждому свое).

— Чтобы перестать грубить, постарайся посмотреть на себя со стороны (а еще лучше в отражающую поверхность) в момент, когда ты элишься или слишком раздражен. Твое лицо выглядит привлекательно? Искривлен рот, выпучены глаза, красная кожа. Всё происходит каждый раз, когда ты кричишь очередную грубость.

Вспыльчивый характер приносит немало горчений как его обладателю, так и окружающим людям. Несдержанный человек может сказать грубость в сильном эмоциональном порыве, о чем потом будет сожалеть.

— Перестань общаться с людьми, которые поощряют тебя за издевательства над другими. Если ты вредишь другим ради получения определенного статуса в коллективе, то этот коллектив оказывает на тебя негативное влияние. Скорее всего, ты не хочешь хамить людям, но чувствуешь, что это необходимо тебе для выживания. Смени круг общения и откажись от такого поведения.

— Если коллектив (компания) подталкивает тебя поиздеваться над кем-то, скажи тому, кому доверяешь, что тебе нужна помощь, чтобы решить эту ситуацию.

— Научись сопереживать другим. Возможно, ты плохо относишься к людям потому, что не согласен(на) с их точкой зрения. Задай себе вопрос, как бы ты себя чувствовал(а), если бы кто-то обижал тебя?

— Пойми, что все равны: ты не лучше, чем другие люди, и они не лучше, чем ты.

— Извинись перед человеком, которого ты обидел(а). Не извиняйся, пока искренне не захочешь этого. Люди смогут ощутить фальшивость твоих слов.

— Люди, которым ты причинял(а) боль на протяжении долгого времени, могут не захотеть с тобой говорить. Уважай их личное пространство и пойми, что отношения может быть уже не восстановить.

— Постарайся с этого времени относиться к людям с уважением. Научись по-новому понимать их и относиться к ним по-другому, пока для тебя не станет привычкой уважать других. Если ты заметил(а), что снова возвращаешься к старым мыслям, не забудьте сделать паузу и подумать, прежде чем действовать. Сосредоточься на том, что у тебя есть общего с людьми и цени их человечность. Ты не можешь управлять людьми, но можете контролировать себя.

— Цени то, что делает каждого человека уникальным, а не суди их за их различия.

— Будь воспитанным, но не перестарайся. Ведь излишняя воспитанность отнимает у людей возможность оставаться собой, искренность теряется, а за маской вежливости начинает накапливаться низкая самооценка и обиженность на мир. Можно показать человеку, как перестать грубить, но нельзя научить быть искренним.

— Если ты чувствуешь, что не можешь контролировать свое грубое поведение сам(а), поговори о своей проблеме с психологом нашего Центра.

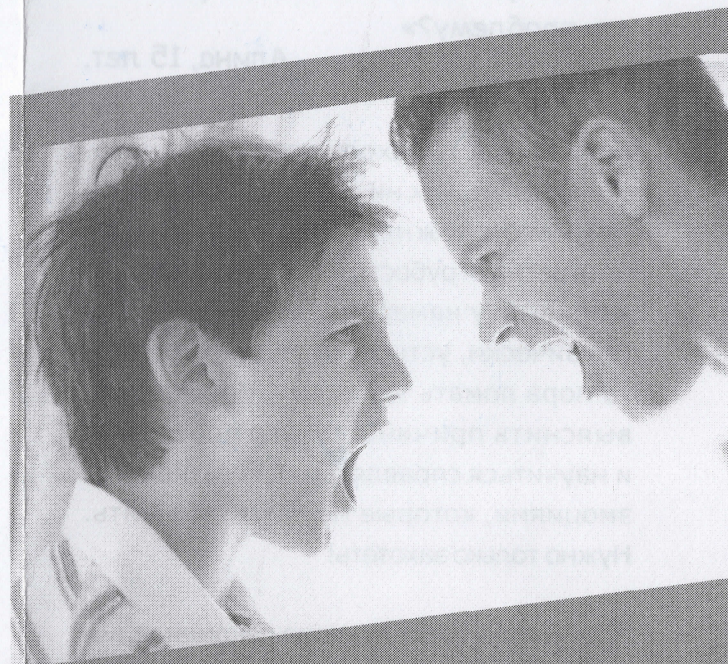
**Записаться на консультацию
можно по телефону**

**Тел. (8552) 51-57-90, факс (8552) 58-36 78
vk.com/cppp_dialog**

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической помощи «Диалог»
г. Набережные Челны

Контролируя ЭМОЦИИ

или как перестать грубить



ПОДЕКАЗКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



«Как можно избавиться от грубости? Я не всегда такая, но проявляется. Это отталкивает от меня даже самых близких. Посоветуйте мне пожалуйста, как можно решить эту проблему?»

Алина, 15 лет.

Если грубость исходит от себя самого, это явление, как ни странно, искоренить намного сложнее, чем защититься от ответной грубости. Если у тебя вошло в привычку намеренно вредить людям (физически, устно или эмоционально), то пора ломать эту схему. Необходимо выяснить причины такого поведения и научиться справляться с негативными эмоциями, которые мешают тебе жить. Нужно только захотеть!

Надеемся, что следующие рекомендации помогут тебе понять причины появления грубости и научат контролировать свои эмоции.

- 1 Если ты замечаешь за собой такое поведение, то стоит подумать, почему ты считаешь, что имеешь право обижать других людей?

Словесная обида — это когда ты дразнишь кого-то, обижаешь и оскорбляешь.

Физическая грубость состоит в том, чтобы задеть кого-то, толкнуть, ударить или сделать больно в какой-то другой форме.

Эмоциональный вред — это манипулирование кем-то ради своей выгоды, заставляя человека чувствовать стыд или лишая его уверенности в себе и силы. Ты можешь сплетничать, говорить гадости за спиной человека, отделять его от остальных.

- 2 Определи уровень своей неуверенности. Многие люди обижают других из-за своей неуверенности. Рассмотрим следующие пункты:

— Ты грубишь, чтобы скрыть свою собственную слабость? Оскорбление кого-то, как способ скрыть свое собственное бессилие — это очень распространенная причина грубого поведения и хамства.

— Ты обижаешь других, чтобы показать себя перед другими? Возможно, ты хочешь остаться на плаву в сложных ситуациях, показывая свою силу?

— Ты передразниваешь в других то, что не устраивает в тебе? Это обычное явление — издеваться над тем, кто разделяет с тобой какую-то нежелательную черту.

— Ты причиняешь боль другим людям, потому что недоволен(а) своей личной жизнью? Некоторые люди действуют против других, когда чувствуют бессилие изменить что-то в своей жизни.

- 3 Определи место грубого поведения в своей жизни. Ты делаешь больно другим потому, что тебя кто-то обидел? Иногда люди запугивают других, так как научились делать это от кого-то еще. Подумай о том, как люди, которые находятся в твоей жизни, страдают от собственной неуверенности и чувства бессилия.

— Если тебя обижают дома, обратись за помощью к психологу или к тому, кому ты доверяешь..

— Как ты думаешь, каково это — грубить людям? Что происходит в твоей голове, когда ты делаешь больно кому-то? Что обычно приводит к тому, чтобы ты начал(а) обижать других? Если ты полностью понимаешь причины происходящего, у тебя есть хорошие шансы.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

— Задумайся о причинах своей грубости. Если ты хамишь людям из-за своего проблемного характера, научись думать, прежде чем действовать. В первые же секунды вынужденного общения с раздражающим тебя человеком постарайся дать ему положительную оценку и представь, кто его может очень любить. Например: «Орёт он, конечно, кошмарно, но вот нос с легкой горбинкой — просто отпад!» или «Какая хамка, но мелирование сделано классно, да и сумочка ничего, интересно — любит ли ее мама? Наверняка, да!».

— Просто осознай, что с каждым действием ты решаешь вести себя определенным образом. Твои слова и поведение находятся под твоим контролем.