

## **Классный час**

**на тему:**

**«Как правильно реагировать на словесные удары»**

Подготовила:

Педагог-психолог

ГБПОУ ИО УКПТ

Щушакова Н.В.

2018-2019 у.г.

# Как правильно реагировать на словесные удары

## 1. Лучше никак не реагировать

Каждый мастер коммуникации должен знать все о том, как ответить на оскорбление правильно. Если тебя пытаются как-то словесно задеть, нахамить, то самое лучшее поведение — это никак не реагировать на оскорбление. То есть будь просто спокоен и не давай человеку никакой подпитки его злости. По этой модели поведения выигрываешь ты.

### Почему порой лучше не давать ответных реакций:

- Если тебя эмоционально вывели из состояния покоя, то ты уже проиграл.
- Если ты проявил реакцию — ты принял то, что тебе сказали.
- Если ты отвечаешь на вопрос, значит, ты согласен с формой его постановки.

### Про мат и бесполезность драк

*На мат я не реагировать никак.*

Если я начну тоже отвечать матом, то я скачусь до уровня оскорбляющего. А я не принимаю такое общение, это вне моей реальности

*Я не вижу оскорблений, они не затрагивают меня.*

Лучший способ грамотно ответить на оскорбление - не давать ответа и реакций. Ты не тратишь энергию и не вовлекаешься в напрасную словесную перепалку.

*Применять силу — это просто бесполезное занятие.*

Пустые драки кроме фингалов, синяков и удовлетворенного эго ничего не дают.

## 2. Умей отвечать сильным взглядом, без лишних слов

-**Порой мне достаточно просто смотреть оскорбляющему прямо в глаза несколько секунд, и он уже проиграл.** Оскорбляющий чувствует мою уверенность в себе и энергетику, я проецирую ее через взгляд

- **Сильная реальность всегда побеждает.** Он уже сам понимает все без слов. Это борьба реальностей через взгляд.

- **Достаточно простого понимания, почему этот человек так себя ведет.** Я понимаю почему он так себя ведет, читаю его мышление по лицу, какую реакцию он от меня ждет — и лишаю его этих же реакций через свой взгляд. Простым молчанием.

Это круто ответить на оскорбление одним сильным взглядом. **Прокачанные духовно ребята могут так делать.** Это очень оригинальный и редкий способ. **Для этого не надо быть мускулистым.** Попробуй применить это на практике и почувствуешь силу моих слов.

**Наглядный видео пример ответа взглядом (видео)**

Посмотрите хороший видео пример того, как красиво ответить на грубость сильным взглядом без единого слова. Здесь у парня в кепке взгляд настолько силен и хорош, что его сосед был готов провалиться сквозь землю

### 3.Имейте восприятие успешного человека

Поменяйте свою интерпретацию и восприятие оскорблений и насмешек.

**Если тебя дразнят или насмеваются – это круто!**

*Я вижу это так: «Да, они говорят обо мне сейчас. Мм...Мне это приятно. Это делает меня популярным. Я клевый, и поэтому они обсуждают меня сейчас. Они хотят говорить обо мне. Я интересен им. Я успешен. Yes!»:)*

То есть я вижу в этом только позитивные стороны. Ты словно известная личность! **Звезды и популярные личности никогда не обращают внимания на то, что о них говорят.** Иначе они бы просто сошли с ума

### 4.Способ «Превращать оскорбление в золото»

Следующая правильная реакция на оскорбления — это делать оскорбление еще более нелепым и абсурдным.

Что надо при этом помнить:

**-Я просто беру то, что сказали мне, и делаю из этих слов что-то новое, еще более идиотское и смехотворное.**

Для этого надо уметь смеяться над самим собой. Умей затыкать свое эго. Не будь высокомерным.

**- Смеяться над собой и самоирония — это большой дар. Умей смеяться над собой по-настоящему.** Не каждый это умеет. И тебя никто не сможет задеть, ты всегда будешь знать, как ответить на грубость красиво

**-То есть ты ни в коем случае не сопротивляешься тому, что тебе говорят, а принимаешь это и переворачиваешь в свою пользу**

Это искусство превращать словесный мусор в золото. **Просто спрашивай себя: «Как эти слова могут мне помочь?» — и используй**

### 5.Возвращай ему обратно его же слова

И самый распространенный способ — это возвращать человеку его же оскорбление назад. То есть его же слова отдаешь ему обратно

Вот примеры из жизни с красивым ответом на оскорбление:

Она: Ты старый.

Я: Да! Я могу быть твоим батей или дедом! Как ты себя чувствуешь, когда разговариваешь со стариком? Мы видим в других то, что есть в нас самих. Посмотри на себя. Для парня это отлично быть старше девушки. Чем мужик старше, тем он лучше. Для девушки — это ужасно.

Он: Ты придурок!

Я: Откуда мне знать, что ТЫ не придурок?

### 6. Задай контрвопрос «Почему ты так себя ведешь?»

Чтобы не вовлекаться в агрессию и не опускаться до уровня оскорбляющего, достаточно спокойно посмотреть ему в глаза и спросить: **«Почему ты так себя ведешь? Почему ты кричишь?»**. Это надо говорить абсолютно спокойно, не повышая интонации, своим обычным голосом.

**Задай этот вопрос оскорбляющему, и он поймет следующие вещи:**

-**Оскорбляющий поймет**, что тебе не нужно лить грязь друг на друга и тебе не интересны пустые словесные перепалки.

-**Оскорбляющий осознает**, что тебе куда важнее понять причину его гнева и злости. Агрессор поймет, что ты не видишь повода для того, чтобы кричать или ссориться. Ты не понимаешь причину его столь эмоционального поведения, которому здесь нет места.

-**Обычно обзывающий начинает** задумываться над тем, что сказал, обдумывает правильность своего поведения и своих слов, начинает копаться в голове.

Например:

*Человек кричит на тебя, как-то эмоционально и негативно ведет себя по отношению к тебе.*

Я: Что случилось с тобой, почему ты так реагируешь? Ты наверняка устал и беспокоишься о чем-то. Давай решим это вместе.

### 7. Комбинируй все способы сразу вместе

**Ты можешь комбинировать вместе несколько советов одновременно!** Когда ты внедришь эти навыки в общение, то станешь мастером! Ты всегда будешь знать, как умно можно ответить на оскорбление.

Вот модель комбинирования седьмым способом:

*Она: Ты выглядишь как хипстер.*

*Я: Да, мои родители были хипстерами. Мои бабушка и дедушка были хипстерами. Но посмотри на себя. Твоя обувь — самая хипстерская из всех, что есть.*

### **Причины почему люди хамят**

-Человек несчастлив, и он не наслаждается собой. Крича на других и выливая свою злость, он считает, что станет счастливее. Счастливые люди – счастливы сами по себе. Без причины.

-Человек очень зажат и это выливается в негатив к другим. Люди зажатые – ибо они недовольны собой, своей жизнью, у них своя внутренняя боль.  
-Они выливают дерьмо не из-за тебя, им просто не нравится их жизнь. Просто понимай их и спокойно к этому относись, не трать свои нервы.

-Человек хочет потешиться свое эго, понизив значимость другого человека. Это присуще честолюбивым и тщеславным людям, которые любят ощущать свое превосходство над кем-то.

- Эмоции охватили человека, и он себя уже не контролирует.

-В связи с тем, что человек вырос в неблагополучном месте или как говорят «вырос на улице», для него чуждо вести себя вежливо и рассудительно по отношению к другим.

-Человек хочет хорошо выглядеть в глазах других — желание чужого одобрение. Ведь если бы вы были наедине, он скорее всего не говорил бы вам ничего. Опять же тщеславные и ничтожные факторы, присущие мелким людям.

-Комплекс неполноценности и пустое высокомерие у людей.

***Оскорблять людей и грубить — это удел слабого и неуверенного в себе человека. Знай, что такие люди будут всегда. Нет смысла бороться с ними. Ты не сможешь всем понравиться. И нет смысла пытаться всем понравиться. Все, что ты можешь сделать, это оставаться собой и жить жизнью своей мечты. Ты идешь вперед и никто тебя не остановит. Никакие слова! Только ты сам можешь себя остановить, больше никто!***

Если человек счастлив, то ни одно оскорбление его не затронет. Поэтому будь счастлив!

А для этого познай себя!

Теперь вы знаете все о том, как научиться достойно отвечать на оскорбление.

Благодарю за внимание!