

Оскорбление

«Лети, лети. Никуда не попади».
(Народная присказка).

Когда человек слышит оскорбление, это не значит, что его надо принимать «в свой адрес». Этот посыл не всегда касается человека. Возможно у «отправителя» просто плохое настроение, возможно он в отчаянии или это просто изъясн в его воспитании. Конечно, любой человек хочет с достоинством выйти из подобной ситуации.



Существует множество различных психологических приемов, которые могут помочь достойно ответить на оскорбление. Однако прежде чем реагировать на оскорбления и начать отвечать на них, желательно определить, чем вызвана агрессия, какова цель обидчика.

Итак, как отвечать на оскорбления?

Отвечайте на грубость спокойно, не теряя чувство собственного достоинства. При разговоре с подобными людьми никогда не стоит демонстрировать им, что вы растеряны, расстроены. Следите за своими эмоциями, сосредоточьтесь на них, а не оскорблениях.

Порой бывает достаточно доброжелательно переспросить, что человек сказал, как будто вы не расслышали его слова. Если эти слова сказаны «сгоряча» и, в общем-то, адресованы в никуда, человек извинится. Повторять оскорбление будет только откровенный хам.

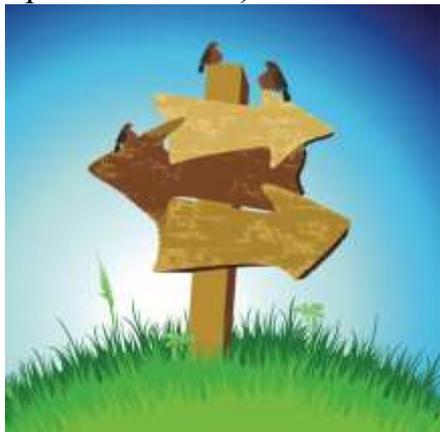


Самый известный метод борьбы с грубостью – **игнорирование**. Иногда молчание не только эффективно, но и безопасно. Промолчать, отвернуться, не дать грубияну ни капли внимания, которого он так жаждет, сберечь свои нервы – отличный результат в подобной ситуации. Бывает, что вам нужно ответить, но вы заведомо знаете, что все ваши аргументы

просто не будут им услышаны. В этом случае самым лучшим вариантом будет **развернуться и уйти**.

Как бы вы ни решили отвечать на оскорбление, делайте это **вежливо**. Не уподобляйтесь уровню грубияна.

Смотрите хаму в глаза, точнее - **в переносицу** (создается впечатление, будто выглядите ему в оба глаза, демонстрируя психологическое спокойствие, порой превосходство). Важно не отводить взгляда, пока обидчик не уgomонится.



Заводясь, грубиян держит в уме привычный сценарий событий: он сказал, другой опешил. Если вы **разрушите его шаблон**, вы поставите «шутника» в тупик.

Иногда хама стоит поставить на место. Попробуйте использовать **юмор**. Остроумный ответ если и не разрядит обстановку, то поможет с честью выйти из ситуации. Важно сохранять спокойствие в словах и выражениях. Помните о том, что этот человек вам никто и его мнение (или выпад в вашу сторону) вам не интересно.

Существует выражение: «Мы есть то, о чем мы думаем»; и народная мудрость это подтверждает «У кого что болит, тот о том и говорит», «Не судите по себе». Дело в том, что зачастую человек подозревает окружающих в том, на что способен сам. Своими оскорблениями грубиян характеризует скорее себя, нежели вас.

Если этот человек вам знаком, и есть шанс, что он посмотрит на себя со стороны и переосмыслит что-то в своём поведении, можно сказать: "Сейчас вы мне хамите, зачем вам это нужно?" или "На вашем лице улыбка, и при этом вы говорите неприятные вещи, поэтому я пока не решил, как реагировать на ваши слова".

Если оскорбил близкий человек. Если вы дорожите отношениями, то стоит поговорить и расставить все точки над «i». Спокойно и открыто скажите ему, что его слова вас задели. Обсудите ситуацию, и вам станет легче.

Одна из частых ошибок, которую допускают люди, это попытка оправдаться, мол, *"нет, ты не прав, я не виноват"*. Во-первых, такая стратегия может сделать из вас униженного, а во-вторых, попытка оправдаться просто бессмысленна, т.к. оправдание, как правило, никто не слушает.

Как красиво ответить на грубость

Существуют несколько фраз, которые можно использовать при «стычке» с грубияном:

- Извините, это все?
- Я был лучшего о вас мнения
- Хамство вам не очень идет
- Вы желаете вежливого ответа или правды?



- Почему вы пытаетесь выглядеть хуже, чем вы есть на самом деле?
- Как у всех, у меня тоже бывают неудачные дни. Не стоит расстраиваться, все у вас получится
- Похоже эта роль вам не подходит. А что вы на самом деле хотите?
- Вы хотите обидеть меня? Для чего?
- Видите ли, уважаемый, я не намерен(а) общаться с Вами в таком тоне
- Уважаемый, Вы, возможно, с кем-то меня спутали

Люди часто в своей речи используют шаблонные фразы. Выберите и отработайте те ответы, которые вам подходят. Порой человек не может ответить на грубость из-за собственной стеснительности и неуверенности. Поработайте над этими качествами. Тренируйте перед зеркалом гордую осанку и хамы вас будут обходить стороной.



Методом занудливости могут воспользоваться администраторы форумов, сайтов, блогов и групп в соц. сетях. Несмотря на то, что большинство участников сообществ знакомы с общими правилами, некоторые все же сознательно нарушают их. Порой такие люди переходят к откровенной грубости и хамству. Если вы хотите доказать вашу правоту, детально опишите все ошибки

нарушителя. Возможно, «собеседник» будет какое-то время продолжать свои выпады, но когда поймет, что с ним общаются сухо, без эмоций, просто отстанет.

Чтобы защититься от негатива, попробуйте вообразить себе обидчика за стеклянной стеной: вы его видите, замечаете, что он что-то говорит, но не слышите. Можно представить его в образе большой рыбы в аквариуме:



вроде губами шевелит, плавниками двигает, но непонятно для чего все это. Можно представить, что грубость, брошенная в ваш адрес - это пули, а вы, как Нео из фильма «Матрица» (останавливал пули, пущенные в него) неуязвимы, и вся грубость до вас не долетает, падая со звоном на пол.



Существует уголовная ответственность за оскорбление личности. Если вас оскорбили в неприличной форме, лично или публично, в СМИ, тем самым унизив ваши честь и достоинство, имеете право обращаться в суд и наказать виновного. Сайт будет считаться СМИ только если он зарегистрирован как СМИ. Однако, если вас оскорбили на сайте, блоге, форуме и запись доступна

для других пользователей, то данный вид оскорбления может быть приравнен к публикации в СМИ. Если письменное оскорбление не было доступно никому, кроме вас, обидчика так же можно привлечь к суду. Конечно это крайняя мера, но знать о ее существовании стоит.



Не засоряйте свою память

обидами, а то не останется места для прекрасных мгновений.

Педагог-психолог ПМС-центр Пакшаева С.О.

Литература.

Филипенко Д. С., «А Васька слушает, да ест!» Умные ответы на оскорбления:

Психология 120 комментариев, Яндекс.Директ

Успех после 35 возможен!

<http://womanadvice.ru/kak-otvetit-na-oskorblenie#ixzz3QheHgXto>