

Консультация для учащихся

Как с достоинством ответить на моральное унижение: 7 советов психологов



Подготовила педагог – психолог Гемерлинг Н.Г.

КГУ «СШ № 2 п. Аксу»

Как с достоинством ответить на моральное унижение: 7 советов психологов

Самая распространенная реакция в ответ на унижение – это желание раствориться в атмосфере или, наоборот, провалиться глубоко под землю. Есть еще один вариант: броситься с кулаками на обидчика. Но не стоит делать ни того, ни другого.

Унизить человека в ответ – означает признать факт того, что ваше «Я» было, все-таки, задето. Стоит ли давать наглецам возможность наслаждаться своей уязвимостью? [А как же тогда лучше поступить?](#) Способов отреагировать на подобные выпады существует немало

Сформулируйте ответ

Когда человека унижают, у него невольно отключается способность мыслить так, как он делает это в обычной обстановке. Поэтому придется потратить немного времени и успокоиться. Мозг человека, имеющего правильный настрой, способен работать в любой ситуации. Это дает возможность реагировать адекватно, а не извиняться и брать на себя вину, как это часто бывает.

Ответное наступление – это также не лучший выход. Некоторые целенаправленно провоцируют агрессию у своих оппонентов, чтобы потом получить возможность действовать сокрушительно, но в законодательном поле, то есть, не применяя физическую силу. Оно вам надо?

Не воспринимайте унижения близко к сердцу

Знаете народную поговорку: «собака лает, а караван идет»? Верблюды при этом выглядят более достойно, правда? [Поборите в себе гнев, смятение и чувство стыда и посмотрите на соперника сверху вниз](#), даже если он на полголовы выше вас.

Если вы никак не ожидали от человека выпада в вашу сторону, подумайте о том, что могло его заставить наговорить вам гадостей. Взгляните ему в глаза с удивлением и непониманием, если, конечно, это имеет какой-то смысл. Возможно, это приглушит в вашем оппоненте желание унижить вас еще сильнее. Зачастую люди говорят в адрес своих знакомых неприятные вещи неосознанно. В этом случае важно невербальное общение. Одного взгляда и мимики будет достаточно, чтобы перед вами извинились. Не исключено, что обидчик и сам почувствует себя пристыженным.

[Если вас унизили в присутствии посторонних или родственников, задайте своему некорректному собеседнику простой вопрос: «Можно ли с тобой поговорить наедине?»](#). Это вызовет эффект холодного душа, особенно в том случае, если силы неравны, то есть, преобладает ваша. Но цель такого

разговора – не выяснить отношения при помощи кулаков, а выслушать в свой адрес конструктивную критику. Ее не последует? Значит, унижения не имели под собой никаких оснований, и у вашего обидчика – проблемы: с воспитанием, общением, мировосприятием и самооценкой.

Постарайтесь понять мотивы того, кто унижает

После того, как разговор будет завершен, посмотрите на ситуацию со стороны. Нет, мы сейчас не говорим о том, что вам следует немедленно простить обидчика. В этом случае все должно зависеть от ситуации. Разобраться, что происходит в отношениях и душах ваших знакомых никогда не бывает лишним. Если вы осознаете, что дело, все-таки, не в вас, а в оппоненте, то почувствуете себя гораздо легче.

Не исключено, что человек держит на вас зло за какой-то опрометчивый поступок. В таком случае вам просто необходимо поговорить по душам, без гнева и грубых слов. Очень часто люди обижаются друг на друга из-за пустяков. Так они теряют дорогих сердцу людей, а потом жалеют об этом. Но, опять-таки, то, что кажется вам мелочью, может являться для другого проблемой вселенского масштаба.

Возможно, ваша ссора имела и другие причины: обидевший вас товарищ решил самоутвердиться за ваш счет. Пожалейте его, хотя бы мысленно, так как в тот момент, когда говорил вам неприятные слова, он ощущал собственное бессилие.

Как предотвратить неприятный момент?

Чтобы изменить направленность диалога, приобретшего негативный подтекст, пропустите мимо ушей то, что вам говорят. Когда ваш противник «выпустит пар», разговор продолжится в мирном ключе. Но для этого необходимо уметь держать себя в руках. В противном случае, вы только накалите обстановку. Для того чтобы «нажать стоп-кран», воспользуйтесь дежурными фразами: «Давай обсудим это позже», «Мне жаль, что ты так реагируешь. Давай поговорим в спокойной обстановке».

Если вы хотите выяснить, что подтолкнуло человека выбрать не совсем приятную для вас тему, да еще и унижать вас при этом, то вернитесь к этой беседе, спустя время, причем, с улыбкой на лице.

Не думайте о возмездии

Месть, говорят, хороша, когда она настигает неожиданно. По мнению психологов, да и просто мудрых людей, ничего хорошего в ней нет и быть не может, и вот почему. Люди, которые имеют тенденцию унижать окружающих, способны на жестокость. Чтобы не провоцировать агрессию, тем более основанную на желании человека ощутить свое величие,

откажитесь от таких планов. Лучше подумайте о том, как бы вы защитили своего друга или подругу, если бы нападки вашего обидчика обрушились на него или ее.

Если вы не смогли сконцентрироваться, чтобы достойно и красиво выйти из ситуации, то не стоит расстраиваться и винить себя. Такой шанс у вас еще будет, так как, к сожалению, вокруг немало людей, способных на унижения.

Не стыдитесь

Унижения, рано или поздно, испытывает каждый человек. И не удивляйтесь: тот, кто унизил вас, наверняка делал это и с другими, и будет продолжать это делать. Своим спокойствием и невозмутимостью вы продемонстрируете **свою внутреннюю силу**. И это, к слову, станет самой лучшей мезью тому, кто нанес вам незаслуженную обиду.

Не позволяйте унижениям повлиять на вашу жизнь. Показать то, что грубые **слова** не задела вас за живое, и что вы продолжаете двигаться в выбранном направлении, несмотря на щедрые порции яда – это еще один инструмент мести недругам. Использовать его рекомендуется в полную силу. Никогда не избегайте своих обидчиков. Со временем они сами начнут избегать вас, так как будут испытывать чувство стыда.