

Речевая агрессия

(приемы психологической защиты)

Материал подготовила:
педагог-психолог МБУДО «ДЮЦ»
О.Д. Одинцова

Челябинск
2024

Речевая агрессия – это грубое, обидное общение.

Любая форма поведения с целью оскорбить или причинить вред другому живому существу, не желающему подобного обращения.



Агрессор выражает отрицательные эмоции, чувства или намерения в неприемлемой, негативной речевой форме.



Виды речевой агрессии

1. Грубые и оскорбительные замечания и реплики:

- сопоставление человека с непристойными наименованиями (*дурак, лох, чмо, тупица и др.*);
- метафорическое сопоставление человека с животным (*баран, овца, олень и др.*);
- обвинение в нарушении социально-нравственных норм» (*ворюга, бандит, хам*);
- демонстрации негативного отношения к человеку («*ты меня бесишь*», «*достал*» и др.).

Агрессор умышленно унижает честь и достоинство личности!



Штрафы за оскорбление

Во многих странах **оскорбление считается преступлением**.

В нашей стране несовершеннолетние, достигшие 16 лет, могут привлекаться к ответственности за оскорбление согласно статье 5.61 Кодекса РФ об административных правонарушениях:

- может быть наложен штраф в размере от одной тысячи до трех тысяч рублей;

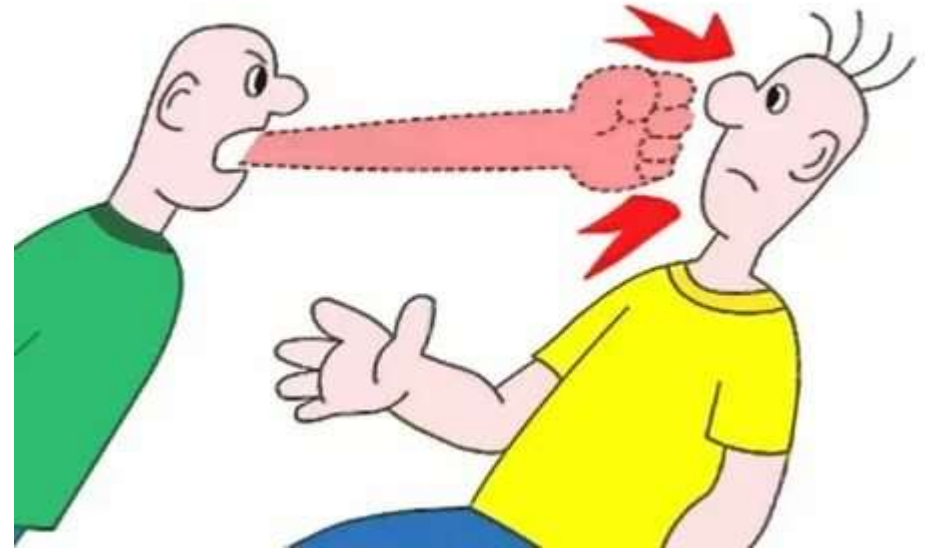
- за размещение оскорблений в средствах массовой информации, включая интернет сообщества, грозит штраф в размере от трех до пяти тысяч рублей.

Не зависимо от возраста, несовершеннолетних за оскорбление могут поставить на учет в комиссии по делам несовершеннолетних, ограничить посещение определенных мест, а также поместить в центр временного содержания несовершеннолетних правонарушителей.

Виды речевой агрессии

2. Угроза – это обещание агрессора причинить урон человеку в случае, если тот не совершит или, наоборот, совершит какое-либо действие.

Угроза звучит в выражениях типа: «если ты..., то я...»; «сделай, как я сказал..., иначе...»; «еще раз..., то...»; «ты у меня получишь» и др.



3. Грубое требование – требование, выраженное в категорической, не допускающей оговорок форме типа: «Вали отсюда!», «Быстро встал и вышел!»

«Я сказала...!» и др.



Виды речевой агрессии

4. **Отказ (в обидной форме)**, типа: «Обойдешься!», «Разбежалась!», «Тебе надо – ты и делай!» и др.



6. **Порицание** – это выражение неодобрения, осуждения, используются оценочные слова типа: «Была бы нормальной, так бы не поступала!», «Таким как ты, здесь не место!» и др.



7. **Ирония, колкость** – это обидные, язвительные шутки, в чей-либо адрес, Колкость часто строится на подтексте или ироническом несовпадении сказанного с реальным; цель подвергнуть этого человека осмеянию, издевательству.

Полностью устранить речевую агрессию из общения невозможно.

Однако за долгую историю существования человечество выработало приемы противодействия речевой агрессии, использование которых необходимо для эффективной коммуникации

Стоит начинать с себя!

Посильная задача для каждого цивилизованного человека, не прибегать к ответной агрессии.

Стараться избегать обидных высказываний в собственной речи, правильно реагировать на грубость собеседника, не провоцировать его на обидное общение

Приемы противостояния речевой агрессии

Игнорирование. Попробуйте, как будто бы «не замечать» враждебности со стороны собеседника (полное отсутствие реакции на негатив), не отвечайте грубостью на грубость – это может быть молчание в ответ на агрессивное высказывание или отказ от продолжения общения.



Пример из древнеримской истории... Однажды в общественных банях некто ударил политика Катона. Когда обидчик пришёл извиняться, Катон ответил: «Я не помню удара». Эту фразу можно истолковать так: «Вы настолько незначительны, что я не только не забочусь о ваших извинениях, но даже не заметил самого оскорбления».

Такая тактика в большинстве случаев нейтрализует сценарий агрессивного речевого поведения, лишает агрессора «подпитки» и не позволяет ему продолжать беседу в воинствующем ключе.

Приемы противостояния речевой агрессии

«Контролируемая глупость» – известный способ противостояния речевой агрессии подразумевает демонстрацию полного «непонимания» того, о чем вам говорят. Эффект существенно возрастает, если рядом есть другие люди, к которым можно обратиться за «уточнениями» и «разъяснениями».

Например, на вас нападают с оскорблениями типа «лох, урод...», «закрой рот...», вы можете ответить:

«Вы мне угрожаете?»,

«Вы, правда, так считаете?»,

«Лох, урод? Да вы что!»,

«Лох, урод – это не я».



Приемы противостояния речевой агрессии

Техника «наведения тумана». В ситуации, когда мы становимся объектом чьей-либо несправедливой критики, грубости или даже оскорбления, многие переходят к ответной критике, напрямую отрицают правоту нападающего, защищаются.

Однако гораздо эффективней в таких случаях бывает не вступать в прямую конфронтацию, а как будто пропустить удар мимо себя по принципу айкидо:

А: Держи язык за зубами!

Б: «Спасибо за совет!»

– И действительно!..

А: Вы бессовестный!

Б: Вы абсолютно правы!

– Какая неожиданная мысль!

– Надо будет ее обдумать...

Такой ответ, вероятно, обескуражит нападающего, который от неожиданности может лишиться дара речи, ведь он ожидал от вас реакции вроде «На себя-то посмотри!» Однако его психологический удар ушел в «ТУМАН».

Приемы противостояния речевой агрессии

Тактика «эскимо» – акт речевой агрессии может быть снижен за счет подчеркнутой вежливости.

Также помогает сосредоточение внимания на положительных качествах «агрессора», при этом подчеркивается случайность его агрессивного речевого поведения.



Например,
«Сделай одолжение...»,

«Ты же разумный человек!»

«Неужели ты мог произнести такое?!»

«Напрасно вы так горячитесь. Если говорить по существу, я вам вот что отвечу...».

Этикетные формулы высказываний показывают моральное превосходство над агрессором, обезоруживают его.

Приемы противостояния речевой агрессии

Подчеркивание самооценности. Самоценность (самоуважение) — понятие, обозначающее то, насколько человек считает себя достойным уважения вне зависимости от своих достижений и оценок окружающих.



*Самоценность можно метафорически сравнить с «котлом», который наполнен самоуважением. Если «котел» полон,, то «человек полон энергии, хорошо и бодро себя чувствует, уверен в своей значимости для других». Если «котел» пуст — это означает, что человек ощущает, что он никому не нужен, «он чувствует себя усталым, неинтересным, обиженным»
(В. Сатур).*

Техника основана на признании своего права быть самим собою, вести себя определенным образом и нести ответственность за свой выбор.

Например,

А: «ну что, опять сидишь с умным видом?»

Б: «а у меня другого вида не бывает».

А: «почему бы тебе не сменить имидж»

Б: «это личное!».

А: «ты слишком скрытный!»

Б: «да, я такой».

The background features a series of overlapping, flowing waves in shades of light blue, cyan, and lavender. The waves have a soft, ethereal quality, with some areas appearing more saturated than others, creating a sense of depth and movement. The overall effect is clean and modern.

Спасибо за внимание!