**Реферат**

**по психологии**

**на тему: «Вербальная агрессия»**

**ученицы 11-Б класса**

**Гимназии № 5**

**Ломовой анны**

Г. Мелитополь

Вербальная агрессия – слова, которые причиняют боль и заставляют человека поверить в то, что он составляет себе, наверное, представление об окружающем его мире и о нем самом.

Общие характеристики вербальной агрессии:

1. Вербальная агрессия разрушает. Она особенно разрушительна, когда агрессор делает вид, что ничего не происходит. Партнер чувствует агрессию, но его ощущения не принимаются в расчет, его мнение не принимается в расчет, ему становится еще больнее от ощущения смятения и разочарования.
2. Вербальная агрессия наносит удар по самооценке и способностям партнера. Он начинает и сам верить в то, что с ним что-то не так, что у него нет способностей, что он воспринимает мир неверно.
3. Вербальная агрессия может быть открытой (гневные выпады и оскорбления) или скрытой (очень незаметной и постепенной, промывание мозгов). Открытая агрессия – это обычно обвинения в чем-то, чего партнер никогда не совершал и даже не думал совершать. Скрытая агрессия – агрессия исподтишка, еще более разрушительна. Цель такой агрессии – подчинить партнера так, чтобы он сам не догадывался об этом.
4. В вербальной агрессии выражение презрения может быть очень искренни и четким.
5. Вербальная агрессии по природе манипулятивна и стремится к контролю над другим человеком. Обычно жертва не понимает, что ее контролируют и ею манипулируют. Она может заметить, однако, что жизнь ее складывается совсем не так, как она сама спланировала, и уж конечно в ее жизни не достает радости.
6. Вербальная агрессия коварна. Тот, от кого исходит вербальная агрессия, третирует своего партнера, выказывает презрение и обесценивание его так что:

- самооценка жертвы значительно падает, при том что она этого не замечает.

- жертва теряет уверенность в себе, не понимая этого.

- жертва сознательно или бессознательно может попытаться изменить стиль своего поведения, чтобы не раздражать агрессора и чтобы он больше не причинял ей боль.

- жертва может не принимать этого, но ей методично «промывают мозги».

7. Вербальная агрессия непредсказуема. Непредсказуемость – это одна из основных характеристик вербальной агрессии. Партнера буквально выбивают и колеи, сбивают с толку, шокируют злые, полные сарказма шуточки, уколы и комментарии агрессора.

Независимо от того, насколько жертва умна и образована, ей никогда не удается подготовиться к нападению, и тем более она никогда не сможет понять, за что ее атакуют как избежать нападения.

1. Вербальная агрессия – это проблема построения отношений. Когда супружеская пара сталкивается с реальной проблемой по поводу реального жизненного факта, например, если встает вопрос о воспитании ответственности у детей или сколько времени проводить вместе и врозь, каждый может злиться, но обе стороны могу сказать: «Я злюсь из-за того-то или того-то» или «Я хочу этого». И естественно, если ими движет добрая воля, они в конце концов приходят к компромиссу, то есть проблема разрешается. В отношениях с вербальной агрессией конфликта как такового нет. Проблемой является сам факт агрессии, и этот вопрос не разрешается. То есть разрешения этой проблемы не происходит.

9. Вербальная агрессия содержит двойной посыл. Существует постоянный контраст междутем, что агрессор вам говорит, и его истинными чувствами к вам. Например, он кажется искренним и честным, когда он говорит партнеру, что это именно с ним что-то не так, или он может сказать: «Да нет же, я совсем не злюсь!» - а на деле говорит это именно со злобой. Или он может позвать партнера поужинать в ресторан, а во время ужина вести себя с ним отчужденно, равнодушно, так, словно он не понимает, что партнер вообще здесь делает.

1. Вербальная агрессия имеет тенденцию усиливаться, она становится все более интенсивной, частой и принимает все более изощренные формы. Например, на начальном этапе общения агрессор может атаковать партнера только злыми выпадами под видом шуток или сдержанностью, постепенно он добавляет и другие формы агрессии.

Во многих случаях вербальная агрессия переходит в физическую агрессию, которая, в свою очередь, тоже начинается не сразу, а постепенно, с «нечаянных» толчков, пинков, хлопков, ударов и т.д., которые потом переходят в прямое избиение.

По мере как вербальная агрессия усиливается, переходя в насилие физическое, агрессор начинает вторгаться в личное пространство партнера.

**Вербальная агрессия и власть над другими**

Если мы посмотрим на вербальную агрессию как на средство манипулировать и доминировать над другими, то все перечисленное ниже имеет смысл, потому что все эти категории вербальной агрессии являются способами установить свою власть над другими. Значит ли это, что агрессор на самом деле чувствует себя сильнее и могущественнее, если ему удается исподтишка унизить партнера и показать ему, насколько никчемны его интересы и усилия? Хоть это и выглядит на первый взгляд бессмысленным, но это так. Значит ли это, что жертва всегда чувствует себя униженной после этого? Не всегда. Она может испытывать печаль, потому что партнерам не удается полноценно пообщаться и поделиться друг с другом. Она может опечалиться, даже если, например, ее друг не может насладиться в той же мере, как и она, выступлением певца или живописью художника, который нравится ей.

Мы видим, что вербальная агрессия мешает построить настоящие отношения. Это кажется очевидным. Тем не менее партнер агрессора может всю жизнь прожить с иллюзией, что между ними существуют настоящие отношения. Он будет думать так по нескольким причинам. Основной причиной будет то, что как супружеская пара они могут вполне адекватно функционировать, исполняя предписанные им обществом роли.

Вербальные агрессоры обычно большинство своих эмоций выражают гневом. Например, если агрессор чувствует неуверенность и беспокойство, он может сразу впасть в гнев, то есть разгневаться на то, что он вдруг почувствовал себя неуверенно и неспокойно. Между тем человек от природы наделен способностью испытывать эмоции. Это способность чувствовать, как и способность мыслить, универсальна для природы человека. К сожалению, агрессор чаще всего не хочет принять свои собственные чувства и тем более показать свои истинные чувства партнеру. Он строит своего рода стену между собой и партнером. Он искусственно создает дистанцию в общении.

**Категории вербальной агрессии**

1. Замкнутость
2. Стремление возражать
3. Стремление обесценивать достижения и чувства другого.
4. Вербальная агрессия в форме шуток.
5. Блокировка и искажение информации.
6. Обличение и обвинение другого.
7. Критика и осуждение другого.
8. Опошление смысла происходящего.
9. Отказ в эмоциональной поддержке.
10. Угрозы
11. Обзывание
12. Командный тон.
13. Забывание и отрицание фактов.
14. Замкнутость

Если между людьми существуют отношения, значит, общение должно быть чем-то большим, нежели просто обмен информацией. Отношения означают душевную близость. Душевная близость предполагает эмпатию, сопереживание. Слышать и понимать чувства другого означает сопереживать. Душевная близость невозможна, если одна из общающихся сторон не желает открыто говорить о чувствах, своих эмоциях, переживаниях, то есть не хочет делиться чем-то и поддержать партнера.

Агрессор, который отказывается слушать своего партнера, отрицает его переживания, отказывается делиться своими мыслями и переживаниями, - прежде всего, нарушает главный неписаный закон отношений. Он проявляет замкнутость.

Замкнутость, молчаливость, сдержанность в проявлениях действует хуже слов и криков и является категорией вербальной агрессии. Иными словами, замкнутость – это такой способ поведения, когда все мысли, чувства, мечты и надежды человек оставляет при себе, а с партнером остается холоден, отстранен, стараясь проявлять себя как можно меньше.

Агрессор, как замкнутый человек, часто использует всяческие ширмы и оправдательные элементы для своего поведения, например, притворяется, что не слышит вас, или берет в руки какие-нибудь предметы и разглядывает их с интересом, в то время как вы пытаетесь поделиться с ним чем-то важным для вас, или продолжает смотреть телевизор. Если агрессор действует по принципу замкнутости, попросить слушать внимательно и участвовать в общении, он ответит:

«А о чем тут говорить?»

«А что ты хочешь от меня услышать?»

«Что я сделал? Я тебя слушаю.»

«Да нет, тебе это не будет интересно»

«Что ты спрашиваешь моего мнения? Ты все равно сделаешь так, как ты хочешь».

Такие ответы очень разочаровывают. И партнеру может показаться, что их отношения вполне нормальны, потому что по деловым вопросам спутник общается с вами. В то же время отношения становятся бессмысленными, потому что в них отсутствует душевная близость. Помимо общения по делу существует еще 2 типа общения. Вот три списка, которые иллюстрируют все три вида общения.

Общение по деловым вопросам:

Я сегодня приду поздно.

Список на столе.

Тебе помощь нужна?

Кто это здесь оставил?

Где мой молоток?

Свет не горит.

Бензин скоро кончится, нужно заправиться.

Общение – обмен мыслями:

Ну а ты что об этом думаешь?

Ты только послушай, что случилось со мной, когда я…

Я тут подумал…

Ты никогда не задумывался …?

А тебе что нравится…?

Как тебе показалось…?

Но больше всего мне понравилось…

Я чувствую…

Когда освободишься, давай поговорим?

Общение – ответ на обмен мыслями:

Я понял, что ты имеешь в виду.

Да, я понимаю тебя.

Интересно.

Я об этом даже не думал.

Вот это да!

Ну надо же! Я всегда думал, что…

Ты хочешь сказать, что…

О чем задумался?

Ты считаешь, что…?

1. Стремление возражать

Стремление возражать – это еще одна категория вербальной агрессии, именно этот способ очень часто избирают агрессоры. Поскольку агрессор живет в Реальности, он видит в партнере врага. Какое тогда жертва имеет право на свое мнение, если оно не совпадает с агрессором? Возражение – это самая разрушительная форма вербальной агрессии для взаимоотношений, потому что постоянное противоречие агрессора партнеру абсолютно не позволяет с ним общаться. Агрессор постоянно противоречит, возражает партнеру. Но при этом своей точки зрения не высказывает, а если он замкнут, то становится практически невидимкой.

Ниже приведен пример возражения.

Агрессор: Они слишком долго меняли декорации.

Партнер: А я и не заметила.

Агрессор: Ты серьезно?

Партнер: Я хотела сказать, что мне показалось, что вовсе не долго, видимо, тебе показалось наоборот.

Агрессор, сердито: Ты понимаешь, что говоришь? Есть объективная реальность. Понимаешь? Со мной бы согласился любой критик!

Она пытается объяснить, что у нее есть просто свое мнение, отличное от него. Он сказал ей, что ее мнение – ошибочно. И в этот момент ее спутник разозлился, и она сочла лучше согласиться с ним и признать, что действительно что-то упустила.

1. Стремление обесценивать достижения и чувства другого

Обесценивание достижений и чувств другого отрицает реальность и опыт партнера и в высшей степени разрушительно. Если жертва не осознает того, что с ней происходит, не понимает, что подвергается агрессии, она может годами мучиться, пытаясь понять, что же не так с ней самой, с ее способностью общаться. Обесценивание отрицает и извращает восприятие партнера агрессии, и потому не случайно считается самым коварным способом агрессии.

Чтобы понять механизм действия обесценивания представьте себе некий предмет на прилавке магазина, который стоит сто долларов, но продается со скидкой за один цент. То есть предмет практически обесценен до такой степени, что не стоит ничего. Вербальный агрессор так же обесценивает опыт, переживания и чувства партнера, словно они ничего не стоят.

Если партнер говорит, например: «Мне было больно слышать от тебя такое…», или «Это не смешно. Ты специально делаешь мне больно.», агрессор говорит в ответ что-нибудь такое, что полностью обесценивает чувства партнера. Вот примерный список таких утверждений:

Ты слишком чувствительна.

Ты слишком категорична.

Ты не понимаешь шуток.

Ты устраиваешь скандал на пустом месте.

У тебя нет чувства юмора.

Ты все видишь в черном цвете.

Ты слишком эмоциональна.

Ты не понимаешь, что говоришь.

Опять ты начинаешь!

Делаешь из мухи слона.

Все ты извращаешь.

Тебе, что, скандала хочется?

Вполне естественно, что партнер начинает верить агрессору. Он пытается поверить, что, например, что-то не так с его восприятием мира, его чувством юмора и мировоззрением.. Если он поверит в это, то его ждут смятение и чувство пустоты. Он может часами обдумывать, как это случилось, что он не понимает шуток агрессора и т.д.

1. Вербальная агрессия в форме шуток

Агрессия, замаскированная под шутку, - это еще одна категория вербальной агрессии, с которой сталкивались большинство людей. Не нужно много ума и находчивости, чтобы унизить партнера глупой, а порой и откровенно пошлой шуткой. Агрессия заключается не в самой шутке. Дело в неожиданности, быстроте и в том, что агрессор бьет по самому больному, сам оставаясь с выражением триумфа на лице. Агрессия никогда не может быть смешна, поэтому она не смешна.

Унизительные комментарии, замаскированные под шутки, обычно направлены против жертвы, против ее интеллектуальных способностей и компетентности.

А если партнер скажет: «Думаю, в этом нет ничего смешного», агрессор ответит обесцениванием: «У тебя скверное чувство юмора».

Совершенно ясно, что ответы агрессора свидетельствуют о том, что он проявляет открытую недоброжелательность и вовсе не горит желанием строить отношения. К сожалению, жертве это не так очевидно. Поскольку агрессор часто отвечает гневом, партнер может действительно понять, что не так все понял. Эффект, который вербальная агрессия производит на восприятие мира партнера, нельзя переоценить.

Вот несколько злых комментариев, которые отпускают агрессоры, называя их шутками:

Тебе нужен сторож!

Слушай, а тебя легко развеселить!

Ну что еще можно ждать от женщины!

Голову только не потеряй!

Агрессор может даже напугать партнера, а потом посмеяться, словно это была шутка.

1. Блокировка и искажение информации

Блокировка и искажение информации – это категория вербальной агрессии, которая специфическим образом контролирует межличное общение. Вербальный агрессор отказывается общаться, создает спорные ситуации или утаивает информацию. Таким образом, блокировкой и искажением информации он предотвращает любые попытки урегулировать конфликт. Блокировку информации он осуществляет путем прямого требования прекратить обсуждение или с помощью смены темы.

Блокировка может также иметь характер обвинения; тем не менее основная цель блокировки – остановить обсуждение, прекратить общение и скрыть информацию. Вот примеры блокировки:

Ты знаешь, что я имею в виду!

Ты думаешь, что все знаешь!

Ты меня слышала. Я повторять не буду!

Не перебивай меня!

Чушь собачья!

Хватит тут городить всякую ерунду!

Хватит кричать мне в спину!

Прекрати!

Хватит бубнить!

А тебя не спрашивали!

Не веди себя как стерва!

1. Обличение и обвинение другого

Вербальный агрессор любит уличить партнера в каком-либо поступке, нарушении основных договоренностей их взаимоотношений, обвинить его в том, что тот сердится, раздражен или ведет себя недостойно. Вот несколько примеров.

Партнер: Я постоянно чувствую, что ты отдаляешься от меня.

Агрессор, с яростью: только не надо нападать на меня!

В этом разговоре агрессор обвиняет партнера в том, что тот на него нападает. Таким способом ему удается избежать душевной близости и возможности понять чувства партнера.

Агрессор: где мой гаечный ключ?

Партнерша: думаю, дети бросили его на заднем сиденье в машине.

Агрессор сердито: Я тебя не спрашивал!

Партнерша: На что ты злишься?

Агрессор, с яростью: Ты что не понимаешь, это был риторический вопрос.

Попытки жертвы наладить общение не приняты, к тому же ее обвиняют в неверности, и таким образом она виновата в том, что агрессор чувствует себя неуверенно. Смысл всего этого – заставить ее подчиняться.

Далее приведены некоторые агрессивные, обличающие и обвиняющие выражения. Для большинства эти слова очень бесполезны, потому что более чего жертве хочется, чтобы агрессор не обращался с ней как с врагом.

Ты хочешь скандал устроит.

Ты нарываешься.

Ты нападаешь на меня.

Хватит с меня твоих жалоб.

Хватит себя вести как стерва.

1. Критика и осуждение другого

Вербальный агрессор осуждает партнера, а потом преподносит это в виде критики. Если он возражает, он скажет, что просто хочет помочь, указать на недостатки, но на самом деле таким образом он показывает жертве, что не принимает ее такой, как она есть. Большинство агрессоров говорят тоном осуждения. Так, излюбленная фраза вербального агрессора «ты слишком чувствительна» всегда звучит осуждающе, впрочем, как и вербальная агрессия в форме шуток. Ниже приведены несколько таких осуждающих утверждений.

Утверждения, которые начинаются словами «как свяжешься с тобой…» - всегда звучат осуждающе, критично и являются вербальной агрессией.

Утверждения, которые начинаются со слов «твоя беда в том, что…» - всегда звучат осуждающе, критично и являются вербальной агрессией.

Большинство утверждений со словом «ты» звучат осуждающе, критичны и агрессивны. Вот несколько таких утверждений со словом «ты»:

Ты врешь.

Тебе всегда мало.

Ты всегда хочешь выигрывать.

Ты не соображаешь.

Ты не понимаешь шуток.

Ты с ума сошла.

Тебе неймется.

Ну ты и тупая.

Критичные утверждения, которые делаются по поводу другого человека в его отсутствие, - тоже агрессия. Только в этой случае все «ты», «тебе», «тебя» превращаются в «он», «ему», «его». Примеры:

Он и тени своей боится.

Она все извращает.

Она говорит без умолку обо всем сразу.

Вечно он ворчит.

1. Опошление смысла происходящего

Опошление означает, что все, что вы говорите или делаете, - совершенно ничего не значит. Когда опошление происходит открытым, искренним тоном, очень трудно понять, с чем пришлось столкнуться. Если партнер доверяет агрессору, он прислушивается к его словам и комментариям и в конечном итоге остается с чувством растерянности. Жертве кажется, что ее спутник просто не понял ее, не понял ее слов, е интересов и стремлений.

Опошление работает исподтишка, поэтому партнер не может понять, почему чувствует растерянность и пустоту.

1. Отказ в эмоциональной поддержке

Отказ в эмоциональной поддержке ведет к постепенному уничтожению доверия, спонтанности и непосредственности. Агрессор, который использует этот прием, обычно проявляет и другие виды агрессии против партнера. Поэтому самооценка жертвы и уверенность в себе значительно снижены, что делает ее еще более уязвимой для агрессора. Ниже приведены комментарии, которые направлены на то, чтобы разрушить интерес и энтузиазм.

Партнер: Какой красивый цветок!

Агрессор с отвращением; цветок как цветок.

Партнер: Хочу посмотреть, может там есть…

Агрессор: Зачем?

Прямой отпор тоже является отказом в эмоциональной поддержке:

А тебя кто спрашивал?

Никто не спрашивал твоего мнения.

Ты в этой бочке затычка.

Ты не поймешь.

Тебе этого понять не под силу.

У тебя не получится.

Кого ты хочешь удивить?

Саботаж – это один из вариантов отказа в эмоциональной поддержке. Формой саботажа является способ перебивания. Например, агрессор саботирует разговор партнера с посторонним человеком тем, что постоянно вносит какие-то неудобства: начинает вдруг громко смеяться, открывает пианино и начинает играть. Он может просто перебивать партнершу, заканчивать за нее предложения.

10. Угрозы

С помощью угроз агрессор манипулирует партнером. Вербальный агрессор обычно угрожает партнеру лишить его чего-то важного или пугает его тем, что он может испытывать сильную боль (моральную или физическую).

Примеры:

Делай, как я говорю, или я тебя брошу.

Делай, как я говорю, или я заведу любовницу.

Делай, как я говорю, или я подам на развод.

Делай, как я говорю, или я рассержусь.

Делай, как я говорю, или я тебя ударю.

ИЛИ

Если ты…, я… .

11. Обзывание

Это самый откровенный из всех типов вербальной агрессии. Причем любые слова, которыми вас называют, - это вербальная агрессия. Конечно, такие слова, как «солнышко», «милая», «родная», являются агрессией только если произнесены с сарказмом, с иронией, со злобой.

12. Командный тон

Командный тон отрицает равноправие, агрессор не признает за партнером автономной личности. Когда агрессор отдает приказы вместо просьб, он запугивает жертву, словно она только инструмент в его руках, смысл существования которого – исполнять все его желания. Вот примеры командного тона:

Выкинь это.

Иди сюда и приберись тут.

Ты сегодня на улицу не пойдешь.

Забери его отсюда.

Ты этого не наденешь.

Мы не будем это обсуждать.

Заткнись.

1. Забывание и отрицание фактов

Забывание фактов включает отрицание и скрытую манипуляцию. Агрессор объявляет, что-то, что произошло, на самом деле не происходило, и это является агрессией. Мы все порой что-то забываем. Однако постоянное забывание именно тех событий, которые важны для партнера, - это уже агрессивное отрицание.

Бывает, жертва соберется с силами, после того как агрессор наорал на нее и обругал ее, возьмет себя в руки и попытается поговорить с агрессором. А он уже забыл о случившемся и говорит: «О чем это ты? Опять ты устраиваешь!»

Некоторые агрессоры хронически забывчивы, когда речь идет о данных обещаниях, если эти обещания особенно важны партнеру. Партнер рассчитывает на договоренность, а агрессор забывает, что обещал сделать.

Хотя последствия всех видом агрессии разрушительны, именно отрицание является самым катастрофическим и несет самые сильные разрушения, потому что фактически оно отрицает реальность партнера.

Дети и вербальная агрессия

Как воспитать высокую самооценку

Когда родитель сталкивается со стрессовой ситуацией, а ребенку нужно внимание, срочность момента требует быстрого ответа. А порой, даже когда есть время на размышления, родитель может не заметить очевидных и верных решений проблемы, потому что его мысли находятся в беспорядке, ему порой трудно сосредоточиться.

Именно поэтому родителям не вредно время от времени напоминать самим себе, что ребенка нужно воспитывать в духе доброй воли, уважения, даже если сами родители находятся в конфликтной или стрессовой ситуации.

Когда все, что вы говорите, проникнуто духом уважения, скорее всего, сами ваши слова будут уважительными.

Существует огромное множество книг о том, как воспитывать детей, и столь же много практических курсов для родителей. Порой даже трудно выбрать что-то конкретнее.

При выборе книг о воспитании детей прежде всего ориентируйтесь на те, где учат уважению к ребенку. Если вы даете своим детям любовь и внимание, если вы участвуете в их жизни, проявляете интерес к их чувствам, честны с ними, поощряете за независимость, то в большинстве случаев вы вырастите любящих, внимательных, честных и независимых людей.

Как воспитать уверенность в себе

Я думаю, что наиболее эффективным способом воспитания ребенка с уверенностью в себе будет проявление внимания к его желаниям и потребностям с того момента, как он начнет эти потребности и желания выражать. Родитель может сказать:

Хочешь сам держать ложку?

Не торопись, я подожду, пока ты завяжешь шнурки.

Ну что, попробуешь сам намазать себе бутерброд?

Посуду моют вот так.

Как научить ценить себя и других.

Дети отзывчивы на похвалу. Они рождаются хорошими, любознательными и спонтанными. У каждого есть свой уникальный талант или способности. Будучи родителем, вы должны дать ребенку внимание, в котором он нуждается. Обратите внимание на то, что ваш ребенок особенно любит. Это может быть музыка, танцы, спорт, игры и т.д. начните поощрять его в тих занятиях. Так рождается уникальная личность ребенка. Вот как можно выразить поощрение, похвалу:

Какой красивый рисунок!

Расскажи-ка мне, какая у тебя любимая книг?

Ты, наверное, очень много времени потратил на это.

Подождать, пока ты закончишь?

Как научить устанавливать границы в общении.

Чтобы научить ребенка общаться, нужно научить его устанавливать границы. Кода родители устанавливают границы для детей, дети всегда чувствуют себя в большей безопасности. Вырастая, они учатся устанавливать свои собственные границы для кого-то еще. Легче всего научить этому в детстве.

Можно установить границы ребенку и при этом относиться с уважением к его чувствам. Например, всем детям не хочется рано ложиться спать или хочется, наоборот, именно то, что вы не можете им дать, но ведь есть вполне объективные пределы выносливости их нервной системы и тому количеству собственности, которое им доступно.

Когда дети сталкиваются с вербальной агрессией

Иногда, стараясь защитить ребенка, родитель выпускает из поля зрения простейшие вещи, которые необходимо делать, чтобы проявить уважение к чувствам ребенка.

Если вашего ребенка обижают, унижают, шпыняют, ему необходима ваша помощь. Порой родители невольно учат ребенка мириться с агрессией. Поэтому нелишне постоянно спрашивать себя: «Не было ли в том, что я сказал, чего-то, что преуменьшает агрессию?»

Если родитель говорит ребенку: «Она (он) не хотела тебя обидеть», это означает, что ребенку отказывают в адекватности восприятия, его боль отрицают, его опыт не ценят. Агрессию преуменьшают намеренно и таким образом учат ребенка мириться с ней.

Когда вы признаете чувства ребенка и даете отпор вербальной агрессии, вы тем самым проявляете уважение к ребенку и его переживаниям. Тем самым вы становитесь важнейшим сочувствующим свидетелем. Вы также даете ребенку пример того, как давать отпор агрессии, учите его ценить и прислушиваться к своим чувствам.

С другой стороны, учить ребенка тому, что слова не могут причинить боль (чаще всего этому учат мальчиков), означает причинить ребенку большой бред. Дети могут начать сомневаться во всем, даже в себе самих.

В зависимости от возраста ребенка и от того, кому необходимо дать отпор, ребенок должен научиться давать адекватный отпор вербальной агрессии. Даже ребенку школьного возраста нужна эмоциональная поддержка, когда ему нужно дать отпор взрослому агрессору. И тогда фраза: «Не бойся. Я всегда с тобой», - полностью удовлетворит потребность ребенка в поддержке.

Дети учатся агрессии от взрослых и от своих сверстников. Одним из самых сильных ответов сверстнику, который дразнит или унижает ребенка, станет: «Это ТЫ говоришь так».

Такой ответ обычно вводит маленького агрессора в состояние ступора, ведь другой ребенок кратко, но четко сказал ему: «Я на это не куплюсь. Ты это сказал. Ты и несешь за это ответственность».

Когда дети становятся вербальными агрессорами

Если вы слышите, что ваш ребенок проявляет себя как агрессор, можно попробовать следующие ответы. Все тут зависит от конкретной ситуации и возраста ребенка.

Так разговаривать нехорошо.

Я не хочу больше такого от тебя слышать.

Я не могу тебя уважать, когда ты вот так вот разговариваешь.

Так, хватит.

В моем доме ты так разговаривать не буде. Ясно?

**Гнев как наркотик**

Гнев подчеркивает, оправдывает и узаконивает вербальную агрессию. Агрессивный гнев – это категория вербальной агрессии. Для того чтобы определить, что такое агрессивный гнев, необходимо, чтобы жертва осознала, что она не сделала ничего такого, за что на нее можно было бы кричать, срываться, обрывать на полуслове и даже с гневом смотреть, она не виновата, независимо от того, насколько винит ее во всем агрессор.

Партнеры вербальных агрессоров знают, что как они ни объясняли, что имели в виду, это никогда не заставит агрессора извиниться за грубый тон. Он никогда не скажет: «извини, что наорал, сорвался. Прости меня, пожалуйста». Партнеры знают на собственном опыте, что такого никогда не происходит. Но они надеются, что когда-нибудь придет время, и агрессор поймет. Отказаться от этой надежды труднее всего на свете.

Для жертвы также важно отдать себе отчет, что вовсе не от нее зависит, наорет на нее агрессор или нет. Она может говорить с нежностью, может слушать его с полным вниманием, может постараться во всем ему помогать, стараться быть интересным собеседником, демонстрировать интеллект и начитанность, стать веселее, похудеть, сменить имидж, стать привлекательнее – все это не даст никаких результатов, агрессор все равно не изменится.

Гнев агрессора рождается из его собственного внутреннего и совершенно невыносимого ощущения собственного бессилия, из-за низкой самооценки. Свой гнев он выражает либо в скрытой форме через манипуляции, либо открыто яростными выпадами, направленными против партнера. Он нападает, обличает и обвиняет партнера. Таким образом, его партнер становится для него козлом отпущения, и он, таким образом отрицает реальную причину своего гнева и убеждает себя, а зачастую и жертву, что это она сказала или сделала что-то такое, что вынудило его так себя вести.

Партнеры наркотически зависимы от гнева агрессоров ищут пути борьбы в гневными вспышками своих спутников.

**Литература:**

«Как справиться с вербальной агрессией» П.Эванс