**

*Информация о способах конструктивного реагирования на агрессию*

*(если тебя обзывают, дразнят).*

1 способ «Я - высказывание».

Схема.

1.Описание ситуации, вызвавшей напряжение.

- Когда я вижу, что ты…

- Когда это происходит…..

- Когда я сталкиваюсь с тем, что…

2. Точное название своего чувства в этой ситуации

- Я чувствую …. (раздражение, беспомощность, недоумение)

- Я не знаю, как реагировать…

- У меня возникает проблема….

3 Название причин

- потому, что….

- в связи, с тем, что…

- Так как….

Например, к тебе подошел одноклассник и говорит: «Ох, и зануда же ты, и это не только мое мнение, но и мнение всего класса».

*Ответ*: «Когда ты мне это говоришь, я в недоумении и удивлен, потому что никогда от других ничего подобного не слышал и не замечал в свою сторону».

2 способ «Гадости на радости», перевернуть высказывание в свою пользу.

*Ответ*: «Мне приятно, что Вы обращаете так много внимания на мою скромную персону».

3 способ “Утрирование” чувство юмора.

*Ответ:* «Я еще к тому же я хам и невежда».

4 способ “И именно поэтому” продолжить фразу.

*Ответ:* «Именно поэтому я так хорошо разбираюсь в школьных предметах».

Педагог-психолог МАОУ СОШ №4

Комарова Анастасия Александровна