ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ: КАК РАСПОЗНАТЬ И РЕАГИРОВАТЬ?

ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ – ЭТО ИСКАЖЕННОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ВРАЖДЕБНОГО ОТНОШЕНИЯ.

СПОСОБЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ: ЗЛЫЕ ШУТКИ И НАСМЕШКИ, ПОДВОДЫ, УПРЁКИ, ВРАНЬЁ, ЛЕСТЬ, ОТКАЗ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ, ДЕМОНСТРАТИВНОЕ НАДУВАНИЕ ГУБ, ПРОКРАСТИНАЦИЯ В ОТНОШЕНИИ ПРОСЬБ КОГО-ЛИБО.

ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ СЧИТАЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОЦЕССОВ **ВЫТЕСНЕНИЯ ПСИХИКОЙ ЧЕЛОВЕКА НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ:** ЗАВИСТЬ, ЗЛОСТЬ, ОБИДА, РАЗОЧАРОВАНИЕ, СТРАХ. ПСИХИКА ВЫТЕСНЯЕТ ИХ В БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ, НО ПРИ САМОМ МИНИМАЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ (ТРИГГЕРЕ) ЭТИ ЭМОЦИИ ТРАНСФОРМИРУЮТСЯ В ИСКАЖЕННОЕ, НЕЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ.

ПАССИВНЫЕ АГРЕССОРЫ – УМЕЛЫЕ **МАНИПУЛЯТОРЫ**, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОВЕРНУТЬ СИТУАЦИЮ ТАК, ЧТО ОН В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ ОКАЖЕТСЯ НЕВИНОВНЫМ И ЖЕРТВЕННЫМ.

КАК РАСПОЗНАТЬ ПАССИВНУЮ АГРЕССИЮ?

РАСПОЗНАТЬ ПАССИВНУЮ АГРЕССИЮ СЛОЖНО. ОНА ХОРОШО МАСКИРУЕТСЯ ПОД НЕУДАЧНУЮ ШУТКУ, ПЛОХУЮ ПАМЯТЬ, ТРУДНОЕ ДЕТСТВО И ТЯЖЕЛЫЙ ХАРАКТЕР.

ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИСУЩА ЛЮДЯМ, КОТОРЫЕ БОЯТСЯ МОЩНЫХ РЕАКЦИЙ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ. ИМ ПРОЩЕ ЗАНИМАТЬ ПОЗИЦИЮ СОГЛАСИЯ, НО В БУДУЩЕМ НЕЯВНЫМИ СПОСОБАМИ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОЙ ПРОТЕСТ.

АГРЕССОР ЧАСТО ПРЯЧЕТ ИСТИННЫЕ ЭМОЦИИ. РЕЧЬ ИДЁТ О НАСТОЯЩИХ ЭМОЦИЯХ ЧЕЛОВЕКА. ЕСЛИ ВЫ СПРОСИТЕ ЕГО О НАСТРОЕНИИ, ОН СКАЖЕТ, ЧТО ВСЕ ПРЕКРАСНО, ХОТЯ В ГЛУБИНЕ ДУШИ МОЖЕТ ОБИЖАТЬСЯ НА ВАС.

СЛЕДУЮЩАЯ ХАРАКТЕРНАЯ МОДЕЛЬ ПОВЕДЕНИЯ – «ДОГАДАЙСЯ, ПОЧЕМУ Я МОЛЧУ?». ЭТИ ЛЮДИ НЕ ОБЪЯСНЯЮТ ПРИЧИНУ ОБИДЫ, А ПРОСТО ВПАДАЮТ В ДЛИТЕЛЬНОЕ МОЛЧАНИЕ. ТАКИМ ОБРАЗОМ ОНИ СНИМАЮТ С СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПЕРЕКЛАДЫВАЮТ НА ДРУГИХ, ЗАСТАВЛЯЯ ИХ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ВИНЫ И В РЕЗУЛЬТАТЕ СТАНОВИТЬСЯ ИНИЦИАТОРАМИ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТА.

ЕСЛИ ИГРА В МОЛЧАНКУ НЕ СРАБОТАЛА, ТО АГРЕССОР ИЩЕТ ДРУГИЕ СПОСОБЫ ДАВЛЕНИЯ НА ПСИХИКУ, ЧТОБЫ СПРОВОЦИРОВАТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ И ЗАНЯТЬ ПОЗИЦИЮ ЖЕРТВЫ.

«БЕЗОБИДНАЯ» ШУТКА, САРКАЗМ, ИРОНИЯ, ЗАМЕЧАНИЯ С ДВОЙНЫМ СМЫСЛОМ НАПРАВЛЕНЫ НА ДЕМОНСТРАЦИЮ ПРЕВОСХОДСТВА И ВЫХОД НЕГАТИВА. ОБЫЧНО ОНИ УСТРЕМЛЕНЫ НА ТЕХ, ОТ КОГО НЕ ПОСЛЕДУЕТ ОТВЕТНАЯ РЕАКЦИЯ.

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПАССИВНУЮ АГРЕССИЮ?

ЕСЛИ ПАССИВНАЯ АГРЕССИЯ ИСХОДИТ ОТ МАЛОЗНАКОМОГО ЧЕЛОВЕКА, ТО **НЕ СЛЕДУЕТ НА НЕЁ ЭМОЦИОНАЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ,** ЛУЧШЕ ОТОЙТИ В СТОРОНУ И ЗАБЫТЬ.

НО В СЕМЬЕ И В КОЛЛЕКТИВЕ С ТАКИМИ ЛЮДЬМИ ОБЩЕНИЕ ПРОИСХОДИТ ЕЖЕДНЕВНО. ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ИСКАТЬ МЕТОДЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ НАЙТИ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ С АГРЕССОРОМ И СОХРАНИТЬ ВНУТРЕННЕЕ РАВНОВЕСИЕ. **НАПРИМЕР, ДИАЛОГ.**

РАССКАЗЫВАЙТЕ О СВОИХ ПЕРЕЖИВАНИЯХ И НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЯХ, НО НЕ ОБВИНЯЙТЕ СОБЕСЕДНИКА. НАОБОРОТ, СЛЕДУЕТ ПОДЧЁРКИВАТЬ ЕГО ДОСТОИНСТВА, СОЗДАВАЯ БЛАГОПРИЯТНУЮ СРЕДУ ДЛЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ И ДАЛЬНЕЙШЕГО РАЗВИТИЯ ОТНОШЕНИЙ В ПОЗИТИВНОМ РУСЛЕ.

РАЗВИВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ **НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ**, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ ДРУГИХ, БЫТЬ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМ И СПОКОЙНЫМ, НЕ РЕАГИРОВАТЬ ЧРЕЗМЕРНО ОСТРО. В ЭТОМ ВАМ ПОМОЖЕТ ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИИ.

ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК НЕ МЕНЯЕТ СВОЕГО ПОВЕДЕНИЯ ДАЖЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ВЫ С НИМ ПОГОВОРИЛИ, **НУЖНО УСТАНОВИТЬ ГРАНИЦЫ В ОБЩЕНИИ С НИМ И СОБЛЮДАТЬ ИХ** НЕОБХОДИМО ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРИСОВАТЬ ПРИЯТНЫЕ ПЕРСПЕКТИВЫ, ПОСЛЕДУЮЩИЕ ЗА УРЕГУЛИРОВАНИЕМ КОНФЛИКТА.

ЕСЛИ ВЫ НАШЛИ У СЕБЯ ПРИЗНАКИ ПАССИВНОЙ АГРЕССИИ

ЗАДАВАЙТЕ СЕБЕ ВОПРОС, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ? УЧИТЬСЯ ЗАМЕДЛЯТЬСЯ И ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СЕБЕ – ЭТО ОСНОВНОЙ СПОСОБ СПРАВЛЯТЬСЯ С ПАССИВНОЙ АГРЕССИЕЙ.

ВАЖНО УЧИТЬСЯ ПРИСВАИВАТЬ СЕБЕ СВОИ ЧУВСТВА. ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ИСПЫТЫВАТЬ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ.

ГОВОРИТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ О ТОМ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО С ВАМИ ПРОИСХОДИТ И ПОЧЕМУ. ЭТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ НЕ ТОЛЬКО СТАТЬ САМИМ СОБОЙ В ОТНОШЕНИЯХ, НО И ИЗМЕНИТЬ САМИ ОТНОШЕНИЯ, СДЕЛАТЬ ИХ ГЛУБЖЕ И ИНТЕРЕСНЕЕ.

ЕСЛИ ОЩУЩАЕТЕ, ЧТО НЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ – ПОПРОСИТЕ О ПОМОЩИ, У ВАС ЕСТЬ ПРАВО НА ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ. ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ НА ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ, ЛИБО НА КОНСУЛЬТАЦИЮ К ПСИХОЛОГУ.