

Советы подростку «Как перестать грубить»



Задумывались ли вы когда-нибудь о том, зачем нужна вежливость?

На самом деле, она играет большую роль, учит не выходить за рамки приличия, соблюдать уравновешенность, воспитывать совесть. Ещё с самого детства нас учили культуре, но становясь взрослыми, мы понимаем, что мир отличается от того, каким он нам казался раньше. Жизнь кажется сплошной неудачей, а проблемы так и налетают со всех сторон. Подростки начинают хамить, быть циничными и эгоистичными. Что делать, когда это уже переходит рамки приличия? Как перестать грубить на каждом шагу?

Сначала вам нужно понять, зачем вы всё это делаете. Что вы хотите своим поведением продемонстрировать? Если вы не можете родителям сказать, что вы их любите, значит, вы сильно на них за что-то обижены. Если бы это было не так, то вам не стоило бы никакого труда подойти к ним, обнять и сказать.

Далее вам нужно решить для себя, что вы уже достаточно взрослый и серьёзный человек, чтобы взять ответственность на себя за свои слова и поступки. Кроме того, вам нужно вспомнить и не забывать никогда, что женщина нуждается в поддержке, мужчина - в уважении. И чем дальше, тем больше, потому что чем старше человек становится, тем меньше сил остаётся, тем более, если приходится довольно часто расстраиваться из-за вашей грубости и обидных слов.

По всей видимости, вы и к себе имеете много претензий, злитесь на себя. Это очень плохо воздействует на вас. Вы настраиваете себя негативно и поэтому, скорее всего, у вас возникает много трудностей в жизни. А вам просто нужно простить себя, простить маму и всех близких. Начать уважать себя. Повысить свою самооценку. Следом за этим вы заметите, что у вас пропадёт желание грубить и дерзить, обижать кого-то и злить. Главное, захотеть. А дальше уже дело техники.



Как перестать грубить?

Вспыльчивый характер приносит немало огорчений, как его обладателю, так и окружающим людям. Несдержанный человек может сказать грубость в сильном эмоциональном порыве, о чём потом будет сожалеть

Советы.

1. Попробуйте взглянуть на себя со стороны в тот момент, когда вы произносите очередную грубость. Ваше лицо наверняка в этот момент выглядит непривлекательно: глаза выпучены, рот искривлен, кожа излишне красна или бледна. Подумайте над этим - грубость никого не украшает.
2. Оцените своё душевное состояние во время собственных грубых высказываний: ваши эмоции накаляются, сердце начинает биться чаще, возможно, начинается тахикардия и повышается артериальное давление. Организм страдает физически, вряд ли вам это нужно.

3. Контролируйте свои эмоции во время словесной перепалки, замолчите, представьте вашего врага в самом ужасном состоянии, в каком он только может быть, посочувствуйте ему – злость пройдет сама собой.

4. Давайте разрядку своей негативной энергии: устраивайте бои подушками, занимайтесь фитнесом, бегом и т. п. Если вы постоянно срываетесь на домашних после тяжёлого рабочего дня или получаете удовольствие и приток энергии, если с кем-то поругаетесь, осторожно – вы можете стать энергетическим вампиром. Люди, пребывающие в подобном состоянии, чувствуют себя очень несчастными, пока не сделают таким же кого-то другого.

5. Попробуйте, когда вам захочется произнести очередную грубость, представить, что у вас кляп во рту, или что он заклеен скотчем, и вы не можете сказать ни слова. Или возьмите за правило считать до десяти, когда вам захочется нагрубить. Возможно, за это время злость пройдет.

6. Развивайте в себе человеколюбие, позитивное отношение к миру, приучайтесь уважать чужую позицию. Помните, что грубость – удел невоспитанных желчных людей, что вы находитесь выше подобных проявлений плохого характера.

7. Умейте не отвечать грубостью на грубость. Этим искусством редко кто обладает, именно поэтому оно высоко оценивается большинством людей. Уметь вовремя сдержаться, быть хозяином своих эмоций – уже одно это вызывает уважение окружающих.

Подготовила педагог-психолог МБОУ «С(К)ОШ № 57 г. Челябинска» Е.В. Кияшко