

Правила: как противостоять агрессии сверстников-подростков?

1. Используй юмор, переводи конфликт в шутку.
2. Если тебя втягивают в драку, то скажи, что ты чувствуешь в данный момент.
3. Покажи свое уверенное, решительное поведение.
4. Старайся управлять своими эмоциями.

Помни, что ты имеешь право выбирать и делать то, что лучше для тебя и право менять свое решение. А также, умей просить об одолжении или настаивай на своих правах.

Нет агрессии!!!



Наш адрес:

Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка,
ул. 1-ая Заводская, д. 3-а
Тел.: 8 (49 236) 2-27-95
сайт:<http://selivcson.social33.ru>
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Кобякина Валентина Степановна
Телефон: 8 (49 236) 2-29-70

Заместитель директора

Коннова Екатерина Викторовна

Специалист по социальной работе:

Силанова Юлия Викторовна
Грибкова Оксана Николаевна
Психолог в социальной сфере
Чернова Татьяна Романовна
Телефон экстренной психологической
помощи: 8 (49 236) 2-15-51

Часы работы Центра:

8-00 – 17-00

Обеденный перерыв:

12-00 – 13-00



Департамент социальной
защиты населения
Владимирской области
ГБУСО ВО «Селивановский
комплексный центр социального
обслуживания населения»

Стационарное отделение

«Как противостоять агрессии со стороны окружающих»



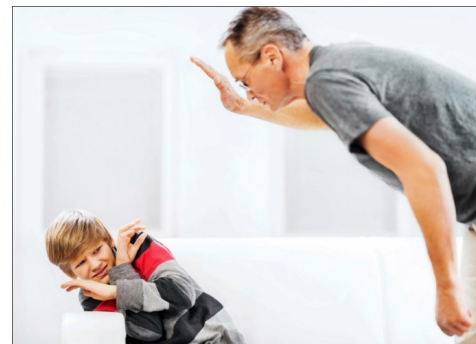
п. Красная Горбатка

Как противостоять агрессии в семье?

- ✓ Люби и принимай себя таким, какой ты есть. Когда ты действительно любишь самого себя – жизнь прекрасна.
- ✓ Не вини себя, если родители не справедливы и суровы к тебе.
- ✓ Не держи в себе обиду, злобу на родителей, это ухудшает эмоциональное состояние и здоровье.
- ✓ Откажись от желания отомстить. Ведь мстители не находят радости в мщении, даже в справедливой мести много горести и печали.
- ✓ Если ты себя чувствуешь одиноко, найди человека, которому можешь доверять и делиться своими переживаниями.
- ✓ Не бойся заявлять о своих правах в семье (но помни о том, что прав должно быть равно столько, сколько обязанностей).
- ✓ Старайся жить настоящим, позитивно смотреть в будущее, простить в прошлом всех без исключения.
- ✓ Всегда проговаривай свои чувства, какими бы они не были.

Демонстрируй родителям уверенное поведение, спокойно давай отпор несправедливой критике, сопротивляйся манипуляциям, умеешь твердо сказать «нет» в ситуациях, когда родитель перекладывает свою ответственность и обязанности на тебя.

В случае жестокого обращения родителей, ты всегда можешь обратиться за помощью на «**Детский телефон доверия**» **8-800-2000-122**



Как противостоять агрессии сверстников-подростков?

- ✓ Не подыгрывай агрессору, не демонстрируй роль «жертвы».
- ✓ Избегай компаний сверстников, где открыто, проявляют агрессивное поведение. Научись говорить твердое «нет», неагрессивно отстаивай свое мнение, показывай уважение к себе.
- ✓ Не продолжай разговор, если видишь, что начинают задевать тебя.
- ✓ Если ребята тебя дразнят, то сделай вид, что тебе все равно, игнорируй обидные слова.

