Как защищать свои границы

Не секрет, что люди могут быть жестокими по отношению друг к другу, и школьники — не исключение. В подростковом возрасте агрессивное поведение выступает одним из способов самоутверждения.

Возникает вопрос — как реагировать на агрессию? Дело в том, что постоять за себя – это не всегда драка или спор по любому поводу. Шаблонов поведения здесь нет. Очень важно учиться понимать причины конфликта и выбирать оптимальный путь его решения. Не следует отвечать агрессией на агрессию. Более ценным является умение договариваться и находить компромисс.

Если хочешь уважения окружающих, учись защищать себя. Психологи Детского телефона доверия подготовили для тебя несколько правил.

Как не давать себя в обиду

Учись говорить «нет»
Не позволяй называть себя обидным прозвищем, не бойся показаться лузером, отказываясь от сигарет или алкоголя, держись, но не смейся над новеньким «за компанию» — не бойся отказываться и иметь свою точку зрения. Не позволяй себя использовать. Любая некомфортная ситуация – повод для того, чтобы защитить себя. Учись отстаивать свое мнение.

Не бойся говорить о своих потребностях и желаниях
Если ситуация для тебя не комфортна, сообщи об этом, предложи свои варианты. Никто не умеет читать чужие мысли, и пока ты не расскажешь, как с тобой можно обращаться, а как нельзя — никто не догадается, так как привычки и пределы дозволенного у всех разные.

Будь уверен в том, что делаешь

Даже оказавшись в сложной ситуации, необходимо демонстрировать уверенность. Здесь нужна адекватная самооценка. О том, как ее повысить — в статье «**Как перестать зависеть от чужого мнения?»** https://telefon-doveria.ru/ekspress-test-naskolko-ty-zavisim-ot-mneniya-okruzhajushhih/.

Сохраняй эмоциональную дистанцию

Учись держаться подальше от тех, кто нарушает твои границы. Если общаться некомфортно и неприятно, то отстранись от близкого общения или по минимуму поддерживай связь.

Учись отстаивать свою позицию

Не бойся озвучивать и аргументировать свою точку зрения, даже если она не совпадает с мнением большинства. Твое мнение имеет право на жизнь так же, как и суждения других людей.

Занимайся спортом

Занятия любым видом спорта, особенно боевыми искусствами, а также танцами, йогой добавят уверенности, а достижения позволят почувствовать себя более значимым.

Всегда давай отпор, и тогда рано или поздно от тебя отстанут. Дашь слабину – будешь бегать от конфликтов и обидчиков всю жизнь.

Если не можешь справиться с ситуацией, звони на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — мы вместе найдем способ ее изменить.

Материалы сайта https://telefon-doveria.ru/