Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Магадана

«Детский сад комбинированного вида №15»

Консультация для педагогов

«Как общаться с агрессивно настроенным человеком»

Подготовила:

воспитатель Томашевская А.М.

Магадан 2022 г.

Человек - социальное существо, а это значит, что очень часто он может встречаться с непониманием, агрессией других людей. Большую часть своего времени мы проводим на работе, поэтому проблемы в общении могут быть связаны с родителями воспитанников или учеников, а могут быть связаны и с коллегами.

***Агрессивный, конфликтующий человек*** - это тот человек, который очень нуждается в помощи и сочувствии, но скрывающий это всеми своими силами и доступными способами.

***Токсичные*** люди всегда настроены негативно, любят сплетничать, критиковать и контролировать. Такие люди никогда не сомневаются в своей правоте, поэтому не приемлют никакой критики. Они способны изображать из себя жертву, а при удобном случает могут и солгать. Как правило, токсичные люди невежливы, бестактны и часто теряют контроль над собой.

Если вы заметили, что человек относится к вам агрессивно или негативно, не стоит «лезть на вилы» и пытаться обострять ситуацию еще сильнее.

Попробуйте начать с этим человеком диалог и выяснить, откуда взялась агрессия? Возможно, он объяснит вам причину, и вы вместе найдете выход из сложившейся ситуации. А может он и не вступит с вами в диалог, не захочет, но никогда не пытайтесь злить такого человека и выводить на эмоции.

Если разговор не заладился и агрессивное поведение в вашу сторону продолжается, то старайтесь максимально оградить свое общение с этим человеком. В случае, если это невозможно, попробуйте игнорировать его поведение.

Если агрессия началась «с пустого места», то со временем она пропадет, потому что человеку станет просто скучно.

Давайте разберемся, что делать в этой ситуации, ведь сразу уволиться из-за такого коллеги скорее всего не получится. А если и получится, то в другом месте встретится еще такой же.

**Присмотритесь к себе.**

*ВНИМАНИЕ!* Всегда начинайте всё анализировать именно с себя. Что не так Вы сказали, где не так посмотрели, может что-то обидное произнесли.

Если это действительно так, есть смысл поработать над своими личными качествами и даже спросить у других людей, у друзей, что вы делаете не так? Взгляд со стороны иногда очень полезен.

* Сохраняйте хладнокровие и выдержку.

Порой становится крайне сложно удержаться и не высказать всё человеку, который намеренно пытается спровоцировать. Однако психологи утверждают, что как только вы проявите слабость и поступите подобным образом, то на вас обрушится очередной поток негатива, справиться с которым будет еще сложнее. Чтобы не допустить очередной волны нападок, старайтесь оставаться хладнокровным и выдержанным человеком. Это не означает, что вы должны способствовать такому поведению агрессора, лишь достаточно дать понять обидчику, что его провокации вас не трогают. А если нападки действительно задевают вас за живое, то разберитесь со своими эмоциями и выясните, почему вы так бурно реагируете.

* Защитите себя.

Не бойтесь указать человека-агрессору на его недопустимое поведение. Если кто-то Вас оскорбляет и унижает, то не молчите, а сразу сообщите этому человеку, что вам это не нравится, и попросите больше этого не делать. Если вам неловко реагировать сразу, да еще и при всех, то коуч советует высказаться данному агрессору наедине, как только вы будете готовы. Вы можете сказать очень вежливо: «Мне не понравилось, что вы. Это унизительно». Покажите, что дальнейшее подобное обращение и отношение ни к чему хорошему не приведут.

* Отвечайте на нападки заботой и вниманием.

Один из самых эффективных способов противостоять агрессору - оставаться вежливым и сдержанным. Психологи уверяют, что таким образом вы лишаете человека удовольствия наслаждаться вашей реакцией на его провокации, соответственно и интерес задирать вас пропадает. Согласитесь, нет смысла провоцировать тех, кто никак не реагирует на выходки. Вы можете быть уверены, что ваши вежливость и спокойствие обезоружат агрессивно настроенного человека, ведь он ожидает от вас других действий и надеется на противоположный результат.

* Выявите уязвимые места обидчика.

Обычно у людей, ведущих себя агрессивно, немало комплексов и страхов, которые он пытается скрыть. Если вам посчастливится выявить слабые места обидчика, то вы можете периодически на них давить, чтобы человек понял, что вы можете за себя постоять. Обычно достаточно нескольких таких действий, чтобы агрессор избавил вас от своих нападок и ретировался. Если же вы столкнулись с мстительным человеком, который, несмотря ни на что, не прекращает своих нападок, даже после того как вы узнали его уязвимые места, попробуйте перейти к следующему совету.

* Кивайте в ответ и улыбайтесь, но делайте всё по-своему.

Но если вы всё-таки считаете, что вам необходимо вступить в спор или выяснение отношений, обязательно возьмите тайм-аут и хорошенько продумайте свою стратегию. Это будет вашим козырем: токсичные люди редко обдумывают свои слова и поступки, потому что они полностью находятся во власти своих эмоциональных переживаний.

* Прибегайте к формализму.

Попытки общаться или сотрудничать с токсичным человеком по-хорошему всегда приводят к провалу, потому что такой человек общение по-человечески не понимает, и Вы его "не переделаете".

Решить эту проблему поможет соблюдение формальностей. Откройте законы/постановления/указы/контракты и действуйте на их основании абсолютно формально. Такой подход создаст серьёзное препятствие вмешательствам токсичных людей.

* Обращайтесь за поддержкой к другим коллегам.

Все конфликты с агрессором неизбежно будут время от времени выбивать Вас из колеи.

В такие моменты не стоит замыкаться в себе.

Постарайтесь обратиться за поддержкой к коллеге, к человеку, настроенному к Вам дружелюбно. Расскажите ему, что произошло и расскажите о том, как вы себя чувствуете. Это поможет вам дистанцироваться от ситуации и найти выгодное решение. Может этот человек Вам что-то посоветует.

Когда хамство начнет переходить всякие границы, попробуйте записать оскорбления агрессора на видео или на диктофон, чтобы разобраться в ситуации с начальством уже более детально.

Хамы и агрессоры к сожалению, редко понимают вежливость и деликатные слова, поэтому не нужно упражняться в остроумии — примите более жесткие меры через руководителя.