***Как противостоять агрессии в семье?***



* Затаенная обида, злоба, критика других и себя, чувство вины – самые вредные для здоровья эмоции.
* Ты не одинок – есть много ребят, которые испытывают незаслуженные оскорбления родителей, поэтому найди человека, которому можешь доверять и делиться своими переживаниями (это может быть друг, родственник, психолог, учитель и т.д.)
* Старайся безопасно разряжать накопившиеся обиду и злобу (советы см. далее).
* Не бойся заявлять о своих правах в семье (но помни о том, что прав должно быть ровно столько, сколько обязанностей).
* Ты имеешь право на автономию и неприкосновенность.
* Старайся жить настоящим, позитивно смотреть в будущее, простить в прошлом всех без исключения.
* Откажись от желания отомстить. Ведь мстители не находят радости в мщении, даже в справедливой мести много горести и печали.
* Переходи в общении с родителями на «Я-сообщение» по схеме:

1. событие – «когда…» 2) реакция – «я чувствую…» 3) исход – «к чему приводит…» 4) желаемое – «мне хотелось бы…», всегда проговаривай свои чувства какими бы они не были

(например: «Мама, когда ты приходишь с работы усталая и начинаешь кричать на меня, я начинаю сердиться и не слушаю тебя. Я хотел бы, что бы мы понимали друг друга.» или «Когда ты набрасываешься на меня с кулаками, я боюсь тебя и убегаю из дома. Я мечтаю о том, что бы меня никогда не били»).

* Демонстрируй родителям уверенное поведение, спокойно давай отпор несправедливой критике, сопротивляйся манипуляциям, умей твердо сказать «нет» в ситуациях, когда родитель перекладывает свою ответственность и обязанности на тебя.
* В случаи жестокого обращения родителей, обязательно обратись за помощью к специалистам (например: телефон доверия).