**Профилактика оскорблений**

[детская психология](http://psy.su/feed/cat/detskaya_psihologiya/), [психология образования](http://psy.su/feed/cat/psihologiya_obrazovaniya/), [саморазвитие](http://psy.su/feed/cat/samorazvitie/), [саморегуляция](http://psy.su/feed/cat/samoregulyaciya/)

[Карпенко Кирилл Евгеньевич](http://psy.su/club/forum/profile/56418/)

*Нецензурные выражения учащихся, обидные и оскорбительные слова имеют широкое распространение в школах. В данном материале предлагается сценарий беседы с подростками, направленный на профилактику оскорблений. Почему не нужно оскорблять других людей?*

**Оскорбления не эффективны**

Если один человек назвал другого "козлом", то остаётся совершенно непонятно, чего он хочет. Гораздо эффективней использовать Я-высказывания, когда вы чётко озвучиваете свои желания, потребности и чувства: "я хочу…", "мне нравится…", "мне не нравится…", "не делай, пожалуйста…".

Если мы прямо заявим о своих интересах, то они, конечно, могут быть не выполнены. Но у нас появляется шанс. Когда мы оскорбляем кого-то, то шанса получить желаемое у нас нет, потому что другой человек о наших потребностях не узнал: мы ему не сообщили.

**Оскорбления не принимают**

Другая сторона неэффективности оскорблений заключается в том, что некоторые люди просто не примут ваши оскорбления. Поясню на примере. Мы регулярно дарим друг другу подарки. Обычно мы принимаем их с радостью и благодарностью. Вот, у меня есть отличная шариковая ручка. Почти новая!

*- Маша, я дарю её тебе!*

*- Спасибо, Кирилл Евгеньевич!*

Я подарил ручку Маше. Кому теперь принадлежит ручка?

*- Маше.*

Верно, теперь это её ручка. Но иногда люди отказываются принимать подарки. Это может происходить, когда человек не хочет себя связывать отношениями с дарителем или по другой причине. Допустим, Маша не хочет иметь ничего общего с Кириллом Евгеньевичем. Она отказалась от ручки:

*- Извините, Кирилл Евгеньевич, но я не могу принять от вас такой подарок.*

Мария вернула мне ручку. Кому принадлежит эта ручка?

*- Вам, Кирилл Евгеньевич.*

Верно, мой подарок остался со мной, поскольку Маша отказалась его принимать. То же самое с комплиментами и оскорблениями: их можно принимать в свою душу или не принимать. Если вы не принимаете оскорбления, ненависть, злобу - они остаются у того, кто их озвучил.
Уинстон Черчилль говорил:

Вы никогда не дойдете до места назначения, если будете швырять камни в каждую лающую собаку.

Это высказывание свидетельствует, что Черчилль не принимал оскорбления и не обращал на них внимание. Зачем принимать то, что тебе не нужно или даже вредно?

См. также притчу о невозмутимом самурае и х/ф Претендент / The contender (Род Лури, 2000).

**Оскорбления портят вашу репутацию**

*- Дурак!

- Приятно познакомиться, а меня Петя зовут.*

Каждый раз, когда мы что-то говорим - мы говорим о себе. Допустим: у нас есть человек. И есть четыре других человека, которые в его адрес высказались:

*- Ты молодец!*

*- Ты козёл!*

*- Спасибо тебе!*

*- Как дела?*

Из этих высказываний мы узнали, что первый способен делать комплименты и, вероятно, человек доброжелательный. Про второго мы поняли, что он грубый, неприятный и, наверное, злой. Третий способен на благодарность: с такими приятно общаться. Четвёртый проявил интерес или просто вежливость.

А что мы узнали про сам объект этих высказываний? Ничего! Кто-то его хвалит, кто-то благодарит, кто-то ругает, кто-то им интересуется. Информации мало, она противоречива. А главное сам он никак себя не проявил. Узнать человека можно только по его словам и его поступкам. Парадокс: все высказывания были в адрес нашего героя, но про него мы ровным счётом ничего не узнали. И пока он ничего не скажет или не сделает, мы ничего про него так и не узнаем.

*- Кто так обзывается — сам так называется!*

Всегда, когда мы что-либо говорим, мы говорим о себе. Наши слова характеризуют нас. Другие люди судят о нас по нашим словам. Когда мы оскорбляем других, мы создаём себе репутацию грубого, невоспитанного, некультурного человека. Кому нравится общаться с грубиянами?

**Оскорбления провоцируют конфликт**

А в конфликте никто не выигрывает.

Помните: в прошлом году произошёл конфликт между тринадцатилетними ребятами на улице Судостроительной? Кто-то кого-то оскорбил Вконтакте. Они встретились на улице. В результате драки с применением ножа один оказался на кладбище, второй - в спецшколе закрытого типа (тюрьме). Проиграли оба! Поэтому конфликтов и конфликтных людей нужно избегать. Оскорбления - это конфликтоген. Никогда не нужно оскорблять людей.

Разумные люди мыслят и действуют в духе выиграл/выиграл.

**Ответственность за оскорбления**

Последняя причина воздержаться от оскорблений: уголовная, гражданская и административная ответственность за плохие слова.
Согласно Кодексу РФ об административных правонарушениях оскорбление, то есть унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме, влечет наложение административного штрафа (статья 5.61). А за мелкое хулиганство, то есть нарушение общественного порядка, выражающее явное неуважение к обществу, сопровождающееся нецензурной бранью в общественных местах, оскорбительным приставанием к гражданам могут не только оштрафовать, но наказать административным арестом (статья 20.1).

Уголовный кодекс предусматривает наказание за клевету, то есть распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию (статья 128.1).

Гражданский кодекс даёт право человеку требовать по суду опровержения порочащих его честь, достоинство или деловую репутацию сведений, если распространивший такие сведения не докажет, что они соответствуют действительности (статья 152). Во всех этих случаях можно потребовать в суде от грубияна денежную компенсацию морального вреда (статьи 151, 1099-1101 ГК РФ).

Оскорблять людей не выгодно.

**Пример: Лев против**

"Лев против" - это пример правильного реагирования на оскорбления.

Активисты этого движения подходят на улицах Москвы к людям и просят потушить сигарету или убрать алкоголь, поскольку эти действия в этих местах запрещены федеральными законами и нарушают права окружающих людей. Естественно, очень часто на их просьбы реагируют неадекватно: их оскорбляют нецензурными выражениями, угрожают насилием, а нередко и проявляют физическую агрессию в их адрес.

Активисты "Лев против" используют Я-высказывания, чётко формулируют свои желания: "Потушите, пожалуйста, сигарету", "Уберите, пожалуйста, алкоголь. Здесь запрещено распивать спиртные напитки", "Не надо матом ругаться".

Какие бы гадости не говорили активистам "Лев против", они не принимают их на свой счёт. В ответ на оскорбления они могут искренне пожелать грубиянам любви, счастья и добра.

Парни никого никогда не оскорбляют в ответ: они ведут себя подчёркнуто вежливо, обращаются к людям исключительно на "Вы". Они делают всё, чтобы избежать конфликта.

Если с нарушителями не удаётся договориться, активисты вызывают полицию и с помощью полиции привлекают нарушителей к ответственности, в том числе за оскорбления и нецензурную брать в общественных местах.

Свои рейды "Лев против" снимают на видео и записи публикуют на Youtube. В этих роликах присутствуют нецензурные выражения и сцены насилия, поэтому некоторым стоит воздержаться от их просмотра. Но именно вульгарность данных видео наглядно иллюстрирует, что можно вести себя достойно, вежливо и эффективно в самых сложных условиях, при грубых провокациях на грязных улицах Москвы в отношениях с самыми низкими людьми.

**Литература**

Кравцова М. Плохие слова // Школьный психолог, 2004, № 15.
Андросова Ю. Вирус сквернословия // Школьный психолог, 2008, № 20.
Пятаков Е. О культуре речи и ловушках сквернословия // Школьный психолог, 2010, № 6.

[Источник](https://xn--b1aiechzsbakee9j.su/ovp/142-profilaktika-oskorblenij.html)

[**Карпенко Кирилл Евгеньевич**](http://psy.su/club/forum/profile/56418/)
педагог-психолог, главный редактор сайта «Искусство жить»

Редакция «Психологической газеты»*13.06.2017*

**Обучение**