

Язык мира

Задание 1 / 8

Прочитайте текст «Язык вражды и язык мира», расположенный справа. Для ответа на вопрос отметьте нужные варианты ответа.

Какие **два** признака являются **общими** для всех проявлений речевой агрессии?

Отметьте **два** верных варианта ответа.

- угрозы
- высмеивание
- грубость
- «разговор на повышенных тонах»
- выражение неприязни
- оскорбление достоинства других

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!»,

«Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Розовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Агрессию практически всегда снижает **попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация** («для вас важно...»); **выход из**

неуправляемой беседы («поговорим, когда эмоции улягутся»); **просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет** и, наконец, **юмор**.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search

Язык мира

Задание 2 / 8

Воспользуйтесь текстом «Язык вражды и язык мира», расположенным справа. Для ответа на вопрос выделите в тексте нужный фрагмент.

В тексте говорится, что на «языке вражды» к собеседнику обращаются не как к конкретному человеку, а как к представителю чужеродной группы. Выделите **одну** такую реплику в описании случая в автобусе.

Выделите предложение в тексте, расположенном справа. Для этого щёлкните по нужному предложению левой кнопкой мыши. Чтобы отменить выделение, щёлкните по выбранному предложению ещё раз.

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!»,

«Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Грозовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Агрессию практически всегда снижает **попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация** («для вас важно...»); **выход из неуправляемой беседы** («поговорим, когда эмоции улягутся»); **просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет** и, наконец, **юмор**.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search

Язык мира

Задание 3 / 8

Воспользуйтесь текстом «Язык вражды и язык мира», расположенным справа.

Отметьте нужный вариант ответа, а затем объясните свой ответ.

Софья и Алия поспорили о том, зачем автор статьи описал историю в автобусе. Софья уверена: автор таким образом даёт понять, что ругань можно оправдать в некоторых случаях, например, когда человек устал. Алия считает, что у автора совершенно другая цель. Кто из них прав?

- Права Софья
- Права Алия

Объясните свой ответ.

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!»,

«Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Грозовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Агрессию практически всегда снижает **попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация** («для вас важно...»); **выход из неуправляемой беседы** («поговорим, когда эмоции улягутся»); **просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет** и, наконец, **юмор**.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search

Язык мира

Задание 4 / 8

Воспользуйтесь текстом «Язык вражды и язык мира», расположенным справа. Для ответа на вопрос отметьте нужные варианты ответа.

Благодаря каким действиям мамы девочки возник «мост, соединивший людей» в автобусе?

Отметьте все верные варианты ответа.

- аргументирование своей позиции
- озвучивание целей общения в конфликтной ситуации
- попытка понять чувства и мысли других
- юмор
- фиксация чужого состояния без оценок

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!»,

«Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Грозовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Агрессию практически всегда снижает **попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация** («для вас важно...»); **выход из неуправляемой беседы** («поговорим, когда эмоции улягутся»); **просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет** и, наконец, **юмор**.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search

Язык мира

Задание 5 / 8

Воспользуйтесь текстом «Язык вражды и язык мира», расположенным справа. Для ответа на вопрос выделите в тексте нужный фрагмент.

Почему юмор препятствует агрессии? Выделите в тексте **одно** предложение, которое содержит ответ на вопрос.

Выделите предложение в тексте, расположенном справа. Для этого щёлкните по нужному предложению левой кнопкой мыши. Чтобы отменить выделение, щёлкните по выбранному предложению ещё раз.

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!», «Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Грозовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Агрессию практически всегда снижает **попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация** («для вас важно...»); **выход из**

неуправляемой беседы («поговорим, когда эмоции улягутся»); **просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет** и, наконец, **юмор**.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search

Язык мира

Задание 6 / 8

Воспользуйтесь текстом «Язык вражды и язык мира», расположенным справа. Для ответа на вопрос отметьте нужный вариант ответа.

Для чего некоторые выражения в тексте выделены жирным шрифтом?

Отметьте **один** верный вариант ответа.

- чтобы читатель изучил термины по теме «Речевая агрессия»
- чтобы читатель обратил внимание на основные приёмы «языка мира»
- чтобы читатель научился различать «язык мира» и «язык вражды»
- чтобы читатель понял, из каких элементов состоит структурированный диалог

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!», «Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Розовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Агрессию практически всегда снижает **попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация** («для вас важно...»); **выход из**

неуправляемой беседы («поговорим, когда эмоции улягутся»); **просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет** и, наконец, **юмор**.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search

Язык мира

Задание 7 / 8

Воспользуйтесь текстом «Язык вражды и язык мира», расположенным справа. Запишите свой ответ на вопрос.

В каком случае можно считать, что человек прошёл «экзамен на саморегуляцию и мудрость», о котором говорится в последнем предложении текста?

Запишите свой ответ.

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!», «Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Грозовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Агрессию практически всегда снижает **попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация** («для вас важно...»); **выход из**

неуправляемой беседы («поговорим, когда эмоции улягутся»); **просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет** и, наконец, **юмор**.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search

Язык мира

Задание 8 / 8

Воспользуйтесь текстом «Язык вражды и язык мира», расположенным справа. Запишите свой ответ на вопрос в виде числа, затем отметьте нужные варианты ответа.

А. Прочитайте данное ниже объявление, которое появилось в подъезде многоквартирного дома. Выпишите номера **двух** предложений, которые содержат проявления речевой агрессии.

- 1) *Неизвестный сосед!*
- 2) *Очень просим брякать по клавишам только в будние дни, не раньше 8 утра и не позже 8 вечера.*
- 3) *Ничего не имеем против музыки.* 4) *Но клавишные явно не для Вас – может, перейдёте на рисование?* 5) *Домой мы приходим отдыхать.*
- 6) *Надеемся на понимание, соседи с 3 по 7 этаж*

Запишите свой ответ в виде числа. Для этого впишите номера выбранных предложений по порядку без пробела.

Б. Какие **два** предложения можно использовать для замены предложений, выражающих речевую агрессию, чтобы получилось объявление, написанное на «языке мира»?

Язык вражды и язык мира



Угрозы, высмеивание, грубость, «разговор на повышенных тонах», любое другое выражение неприязни, оскорбляющее достоинство других, – это речевая агрессия. Сегодня она переполнила и реальное, и виртуальное общение.

Что можно этому противопоставить? Вот одна история.

Двое парней в автобусе ругаются на весь салон. Со всех сторон доносится цыканье: «Прекратите, слушать тошно!», «Вокруг женщины и дети – имейте же совесть!», «Молодёжь совесть потеряла!» Парни отругиваются ещё громче.

На остановке заходят женщина с девочкой лет пяти. Девочка прислушивается и поднимает глаза на мать: «Мам, а ты чего молчишь? Смотри, какие дяденьки плохие!» Женщина как-то отрешённо, но довольно громко отвечает: «Знаешь, может, и не такие они плохие – просто устали». В салоне повисает секундная пауза – и один из молодых людей рычит на выдохе: «Как я уста-а-ал!» Автобус взрывается хохотом, смеются и сами парни. Грозовая туча скандала рассеивается: пассажиры отвлекаются на свои дела, парни ругаются тише, а потом и вовсе замолкают...

Не было никаких специальных приёмов, но агрессия угасла, потому что вместо изолирующей защитной крепости был построен мост, соединивший людей.

Это одна из стратегий «языка мира». В отличие от «языка вражды», в его основе лежит отношение к собеседнику не как к представителю некой чужеродной группы, а как к конкретному человеку и установка на конструктивное взаимодействие с ним.

Все знают: случайная перепалка легко превращает близких во врагов. Защитой может стать так называемый **структурированный диалог**, использующийся, например, в международных переговорах. Его главные элементы: озвучивание целей общения, аргументированное изложение позиций и выработка общего понимания проблемы.

Неизвестный сосед!

Очень просим брякать по клавишам только в будние дни, не раньше 8 утра и не позже 8 вечера. Ничего не имеем против музыки. Но клавишные явно не для Вас – может, перейдёте на рисование? Домой мы приходим отдыхать.

*Надеемся на понимание,
соседи с 3 по 7 этаж*

Отметьте все верные варианты ответа.

- Пожалейте наши уши!
- Музыкантом без репетиций не становятся, но соседи – тоже люди.
- Напоминаем: по решению горсовета с 20.00 до 8.00 и в воскресенье должен соблюдаться «режим тишины».
- В противном случае пригласим на Ваш концерт участкового.
- Вы своим «исполнением» доводите людей до инфаркта.

Агрессию практически всегда снижает попытка понять чувства и мысли собеседника и их безоценочная фиксация («для вас важно...»); выход из неуправляемой беседы («поговорим, когда эмоции улягутся»); просьба вместо требования; аргументы; речевой этикет и, наконец, юмор.

«Человек смеётся, чтобы не плакать», – гласит арабская пословица. Удачная шутка рождает эмоциональную солидарность. Конечно, если это не насмешка. Наступившему на ногу в автобусе можно выпалить в лицо «прёшь, как танк!», а можно пошутить: «Нога, на которой вы стоите, – моя...»

Провокация, дискредитация и угрозы – это всегда экзамен на саморегуляцию и мудрость.

В статье использованы материалы книги Юлии Щербининой «Речевая защита. Учимся управлять агрессией» и сайта <https://psychologies.ru>

Источник изображения:

https://ru.freepik.com/free-photo/shut-up-puzzled-beautiful-woman-keeps-palm-near-husbands-mouth_13759430.htm#page=2&query=aggression&position=3&from_view=search