В современном мире мы часто замечаем, что многие люди общаются агрессивно. Интересно, откуда такая агрессия? С чем она связана? Какие бывают виды речевой агрессии? И как защитится от нее?

Речевая [я](http://womanadvice.ru/vidy-agressii) – это особый подход, которому свойственны требовательность, враждебность, властность и высокомерие. И все мы сталкиваемся с ней на работе, учебе, в магазине и даже с друзьями.

Виды речевой агрессии:

Чаще всего человек, настроенный агрессивно, ищет удобную возможность для того, чтобы обвинить своего собеседника, придраться к мелочам, акцентировать внимание на оплошности. Также речевая агрессия проявляется через угрожающий вид. Например, в использовании жестикуляции, стука по столу и т.д.

Более того, агрессивно настроенных коммуникантов характеризует выдвижение требований, неуместная раздача приказов, повышение голоса, грубый переход на личности и сквернословие.

Защита от речевой агрессии:

Первым делом, при решении какой-либо проблемы нужно начинать с себя, поэтому для преодоления речевой агрессии убедитесь, что не провоцируете собеседника на подобное поведение. Самообладание и самоконтроль над собственным речевым поведением – ваши лучшие друзья в конфликтных ситуациях.

Самым лучшим способом защиты от речевой агрессии является ее игнорирование. Предавайте значения понятно и без грубости. Стоит забыть о поговорке «он мне слово, а я ему десять» и ни в коем случае не отвечать грубостью на грубость. Если вы дорожите отношениями с агрессивно настроенным человеком и не готовы конфликтовать, попробуйте переключить его [внимание](http://womanadvice.ru/kak-razvit-pamyat-i-vnimanie). Попытайтесь изменить враждебный настрой, путем отвлечения от проблемы, например, с помощью шутки, изменить его негативное эмоциональное состояние. Также можно попробовать незаметно направить разговор в другое русло, используя известные вам интересы своего оппонента.

Если все будут соблюдать эти правила, то наш разговор станет более адекватным, а конфликты- конструктивными.