

## Как защититься от хамства

### Совет 1: Как защититься от хамства

Грубость, оскорбление может неожиданно подстеречь вас в любом месте: на работе, в автобусе, в магазине. И вот уже день или вечер безнадежно испорчен, ведь банальное хамство на самом деле является одним из мощных факторов стресса. Чтобы быть во всеоружии и уметь защититься, попадая в такую ситуацию, воспользуйтесь следующими советами.



#### Инструкция

1. Если вы обладаете крепкими нервами, попробуйте просто проигнорировать хама. Ни в коем случае не опускайтесь до его уровня, не отвечайте тем же. Такая тактика может только привести к новому витку конфликта. Оставайтесь сдержанной, воспитанной и сохраняйте внешнее спокойствие.

2. Если подозреваете, что сотрудник вашего коллектива способен на хамство, — не провоцируйте его, старайтесь

общаться с таким человеком только по необходимости, сдержанно и сухо.

3. Когда коллега-скандалист позволил себе оскорбление в ваш адрес, молчать нельзя. Произнесите примерно следующее: «Извините, Светлана Петровна, но разговаривать в подобном тоне я не привыкла. Мы сможем продолжить после того, как вы извинитесь». До тех пор, пока этого не произойдет, не реагируйте на дальнейшие выпады.

4. Если нервы сдают и очень хочется ответить хаму тем же, – встаньте, спокойно выйдите из кабинета, чтобы успокоиться и перевести дух.

5. Не стесняйтесь, а так и скажите обидчику, если оскорбление все-таки задело вас. Не обвиняйте в ответ, а просто опишите свои чувства: «Когда меня критикуют так несправедливо, я испытываю ужасную досаду (боль, злость и т.д.)». Реакцией хама на ваши слова будет растерянность, а вам после этого станет легче.

6. Попробуйте использовать принцип амортизации – немедленного согласия с утверждениями противника (действие принципа описывает М. Е. Литвак в своей книге «Психологическое айкидо»). К примеру, спокойно согласитесь с оскорблением грубияна: «Вы совершенно правы, я глупец (наглец, идиот и т.д.). Только как вы догадались, ведь мне столько лет удавалось от всех это скрывать?!» Обидчик ждет в ответ на свой выпад встречные обвинения, и ваша неожиданная реакция обезоружит его и заставить замолчать.

## Совет 2: Как защитить себя от хамства

От грубости окружающих в повседневной жизни не застрахован никто: обсчитали в магазине, толкнули в транспорте, не ответили на приветствие... Защититься от неприятных замечаний и откровенно хамских выходок можно, овладев несколькими несложными приемами.



### Инструкция

1. Если вам нагрубили, постарайтесь не отвечать тем же. Сделайте глубокий вдох, посчитайте про себя до десяти. Гнев не утихает? В таком случае спокойно разъясните грубияну, что не позволите себя оскорблять, вне зависимости от того, кто прав или виноват в возникшем конфликте.

2. Не старайтесь остановить поток грубой брани в свой адрес, тем более не стоит перекрикивать нахала. Если вы понимаете, что теряете самообладание, просто разворачивайтесь и уходите, не позволяйте конфликту разгореться.

3. Испробуйте эзотерические приемы. Мысленно окружите себя зеркальным коконом, который отражает от своей поверхности все вредные внешние воздействия. Представьте, что ваш обидчик говорит грубые слова своему отражению.

4. Не принимайте грубое отношение близко к сердцу. Иногда человек вовсе не хочет вас задеть, просто он недостаточно хорошо воспитан, чтобы понимать, что бестактные слова или опрометчивые поступки могут глубоко ранить вас.

5. Пожалейте своего обидчика. Чаще всего люди, которые постоянно грубят окружающим, глубоко несчастны. Не спешите их осуждать. Возможно, они просто хотят привлечь внимание к своим бедам, но не знают, как это сделать.

6. Осадите грубияна неожиданной реакцией. Например, в ответ на злую выходку скажите спасибо и сообщите, что тоже любите его. Вы увидите, что запал нахала быстро сходит на нет. Ироничное отношение как броня защитит вас от неосторожных нападков.

7. Обычно грубое обращение вызывает бурю негативных эмоций. Не копите их в себе, пытаясь мысленно одернуть обидчика, это бесполезное занятие. Если раздражение не покидает вас, выплесните его в спортивном зале или испробуйте различные расслабляющие техники.

8. Не казните себя, не терзайтесь, если вы – ранимый человек и постоянно сталкиваетесь с проявлениями человеческой грубости. Ваша тонкая душа – это большое достоинство. Не позволяйте кому-то сделать вас раздражительным, научитесь прощать обидчиков, и вы станете неуязвимым.