«Как ответить обидчику?»

* ***Самое важное: следить за своим поведением в момент «наезда» и научиться внешне демонстрировать уверенность в себе и невозмутимость, когда это случается.***
⠀
1️. Проигнорируйте грубость, промолчите. Довольно часто этим можно обескуражить оппонента. Он ведь рассчитывает на то, что вы возмутитесь, будете нервничать, вступите в спор с ним. А если этого не происходит, то его дальнейшие выпады бессмысленны, и обидчик может быстро успокоиться. К тому же вы сохраните свои эмоции и здоровье. Не думайте, что выглядите слабым в этот момент. Ощущайте свою внутреннюю силу и превосходство, и это почувствуют окружающие
⠀
2️. Вербализация чувств. Грубость обычно сопряжена с переживанием разных негативных эмоций. Чаще всего она проявляется без контроля разума. Важно бывает эти эмоции озвучить.

*Чтобы направить обидчика к осознанию его чувств, можно сказать ему: «Ты расстроен?» или «Понимаю, вас это возмущает».*

*Сообщить о своих чувствах: «Мне неприятно, когда ты так говоришь». Важно использовать при этом «Я-высказывание». Обычно такой способ позволяет снизить напор грубияна и притормозить его обидные выражения.*
⠀
3️.Задать вопрос. Если ситуация ещё не вышла из-под контроля, и человек позволил себе небольшую грубость, можно задать вопрос: «Зачем ты мне это говоришь?» или «Почему ты так себя ведёшь?» Эффективна такая тактика только в отношении с близкими людьми и друзьями.
⠀
4️.Соберите всю свою внутреннюю силу и ответьте без слов с помощью внешних сигналов, например, с помощью пристального сильного взгляда в глаза собеседнику в течение нескольких секунд.
⠀
5️.Если ситуация позволяет, то можно просто прекратить общение с грубияном. Пример фразы: «Мне такое общение неприятно, и я вынуждена на данный момент его прекратить!» Скажите это решительно и уйдите или положите трубку, если беседа велась по телефону. Нередко обидчик остывает после таких слов, извиняется и просит продолжить разговор.