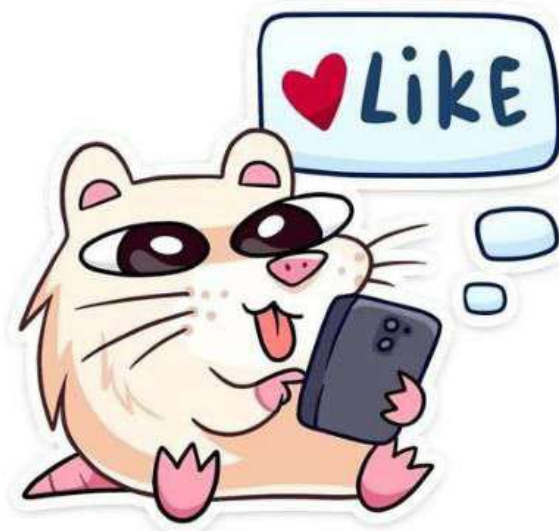




Метод «Подыграть»

Не всем подходит, потому что требует определенного уровня психологической прокачки, но работает отлично. Когда кто-то токсично высказывается или дает оценку, к примеру, твоему внешнему виду, можно подыграть и усилить эффект, тем самым доведя его до абсурда. Важно именно настолько усилить, чтоб подчеркнуть абсурдность. Например, знакомой сказали, что в этой блузке она выглядит как попрошайка с рынка, на что она ответила: «да, смотри, сейчас как привяжусь и не отстану, пока всю мелочь с тебя не стрясу».



Метод «Хвалить за хамство»

Можно озадачить хама неожиданной похвалой его хамства. Есть пара классных ответов, которые поставят его в тупик: «как хорошо у тебя получается хамить, ты этому специально где-то учился?», «ты долго готовился к своей речи? столько гадостей успел придумать», «таланта хамить у тебя не отнимаешь, конечно».



Метод «Говори тише»

Обычно, когда на тебя кричат, кричать в ответ, активно жестикулировать и выпячивать глаза - не помогает. Чем больше ты хочешь донести свою позицию и свои мысли до другого человека, тем тише и медленнее говори. Как будто его заставили слушать, а не слышать. Не путать с тем, чтобы шептать себе под нос. Нужно говорить тихо, но уверенно.



Метод «Сместить фокус внимания»

Когда кто-то хамит, эффективнее всего не отбиваться, оправдываясь и доказывая, почему он не прав, а показать хаму его собственное лицо, сместив фокус внимания с себя на него.

Представь, что ты смотришь на грубияна с высока, как учитель на нашкодившего ученика. И говоришь ему: «мда..тяжелый случай», «похоже, у тебя серьезные проблемы с самоконтролем», «вряд ли я смогу навредить тебе сильнее, чем ты сам» и т.д.



Метод «Абстракция»

Когда кто-то хамит или как-то уничижительно высказывается о тебе, к примеру: «умом ты, конечно, не блещешь» можно перевести его фразу так, будто она была сказана абстрактно, а потом дополнить своей оценкой его поведения. «Да, действительно бывают НЕКОТОРЫЕ люди, которые не блещут умом. А еще бывают люди, которые любят хамить другим из-за своих комплексов. У меня, кстати, есть парочка таких знакомых».



Метод «Зачем ты мне это сказал?»

Обрушить атаку токсичного человека можно простым вопросом в лоб: «для чего ты мне это сейчас сказал?». А после еще уточнить: «то есть ты хотел меня обидеть/унизить/задеть, я правильно понимаю?»

Работает всегда отлично!