

## **Рекомендации, которые помогут выйти из ситуации общения с агрессивным собеседником**

- Не отвечайте вашему оппоненту оскорблением. Постарайтесь как можно спокойнее посмотреть на него и мысленно посочувствовать, возможно это самый несчастный человек на свете. От мудрого осознания станет легче, вы сами удивитесь своей реакции.
- Главное **не терять контроля над ситуацией. Не отвечайте сразу, выждите небольшую паузу.** Этого времени вам хватит обдумать ответ и объективно оценить случившееся.
- Лучше разговаривайте с хамом вежливым тоном. Его обвинения в свой адрес принимайте как ценные советы. Хаму быстро надоеет то, что на вас его методы никак не действуют. Да и вежливость, с которой вы выйдете из этой ситуации, оставит у окружающих только приятные впечатления
- Если же вы сами замечаете, что легко раздражаетесь и грубите окружающим, помните следующее - наилучший способ борьбы с «болезнью» - ее профилактика. Поэтому для того, чтобы эффективно освободиться от негативных эмоций и возобновлять душевный покой научитесь простому методу - «правильно дышать и обращать внимание на дыхание» в течение 30 секунд. Просто осознавайте, что вы дышите через нос, а выдыхаете через рот. Обычно через полминуты вы уже забудете, что вас так разволновало.
- Если вы на кого-то злитесь, попробуйте мысленно поставить себя на место другого человека. Спросите себя, а в чем он прав, почему ведет себя так, а не иначе.
- Постарайтесь не обращать внимания на мелкие раздражители, живите так, как будто сегодня последний день вашей жизни.
- Вместо того чтобы винить других в неприятностях, попробуйте их простить, ведь у каждого есть свои недостатки.
- Обрывайте агрессивный ход мыслей неприятным для себя действием, например, несильно прикусите губу. Со временем выработается условный рефлекс, позволяющий контролировать агрессию.
- Каждый раз, когда у вас появляются агрессивные, циничные мысли, найдите 3 довода, почему это неразумно.
- Расскажите человеку, которому вы доверяете, о своих агрессивных мыслях. Разделив свое беспокойство с кем-нибудь, вам легче будет с ним справиться.
- Старайтесь во всех делах проявлять настойчивость, а не агрессивность.
- Научитесь расслабляться и сбрасывать нервное напряжение, это может быть аутотренинг, спорт, медитация, общение с друзьями и т. д.
- По возможности, старайтесь больше слушать других и понимать, чего же они хотят добиться.

Но самое главное помните, что ваше эмоциональное состояние зависит все же от вас, расстроиться, рассердиться, обидеться всегда очень просто, а вот научиться спокойно контролировать свои эмоции и выходить из ситуаций с достоинством – это сложная работа, которая требует усилий и определенных навыков.