# Как отразить агрессию

**Учимся противостоять стрессовым ситуациям.** По мнению ученых, самая безопасная форма агрессии – открытая, когда на Вас откровенно орут. Здесь совет один – не стремиться переорать соперника. Противостоять хамству и поставить хама на место может только холодная вежливость. Она же поможет Вам сгруппироваться, абстрагироваться от грубых слов в Ваш адрес, не пустить их в свое сердце.

## 10 принципов психологической самозащиты:

1. Каждое утро вставайте с установкой: все будет хорошо! Выходите из дома не как волк на охоту, не как ягненок на заклание, а как достойный, уверенный в своих силах зверь идет на водопой. Вы должны быть готовы к тому, что что-то может произойти, но Вы с этим справитесь.
2. Приходя на работу, возьмите за правило сначала делать самую неприятную для Вас работу. Расправитесь с ней, похвалите себя. Тогда и весь день пройдет легче и без камня на шее.
3. Приучайте себя быть собранным. Не напряженным и зашуганным, а готовым в любой момент к разным обстоятельствам. Заставляйте себя думать именно о том деле, которым заняты в данный момент, а не ловить ворон.
4. При любых обстоятельствах оставайтесь корректным и вежливым. Агрессивный человек и сам больше открыт для чужой агрессии.
5. Не допускайте самобичевания. Если Вы совершили ошибку и заслуженно получили по ушам, надо признать ее и попытаться исправить положение дел. Никаких «я больше не буду» и прочего нытья. Самобичевание – это основа депрессий и неврозов.
6. Внимательнее относитесь к людям, которые Вас окружают. Изучайте их, чтобы знать, какого поведения от кого можно ожидать в той или иной ситуации.
7. Старайтесь иронически взглянуть на любую, даже самую тяжелую проблему. Легче она не станет, зато измениться Ваше к ней отношение и обязательно найдутся пути решения.
8. Не паникуйте – действуйте. Кстати, через действие мы решаем все быстрее, чем через обдумывание.
9. Лучший способ осадить того, кто Вас постоянно прессует, - совершить неожиданную, непредсказуемую вещь. От Вас ждут поведения жертвы, мямли, нытика, а Вы выступите как яркая, сильная личность.
10. Придя вечером домой, с иронией и юмором проанализируйте прошедший день. Расставьте все точки над «i», чтобы не тащить обиды и сомнения в день следующий.

*И теперь можно по-настоящему расслабиться и оставить в голове только всякие приятные глупости.*