**Как сберечь свои нервы, столкнувшись с хамством**

**(советы профессиональных психологов)**

Анекдот по теме:

*— Ты что это, интеллигент что ли?!— Нет-нет, что вы, что вы! Такое же быдло, как и вы!*

Что уж говорить — хамства в жизни мы встречаем немало. В общественных местах, на работе, в интернете. Иногда даже дар речи пропадает от выкрутасов хамов. В этой статье рассказывается о том, как можно красиво ответить на хамство и сохранить свою нервную систему в порядке.

Что такое хамство по сути? Это проявление агрессии. В его основе лежит насилие (словесное, эмоциональное или физическое) и желание причинить боль другому человеку.  Это желание берет свое начало из страха. Если человек демонстрирует какое-то качество гипертрофированно, то так он маскирует противоположное. В случае хамства — это неуверенность в себе, застенчивость.

Понимание этого уже позволит спокойнее реагировать на выпады и оскорбления в свой адрес. Важно помнить, что это не относится к вам лично. Это хам кричит о своей неуверенности, ведь для него лучшая защита - это нападение. Основная его задача - выбить нас из колеи, задеть, вызвать бурную эмоциональную реакцию.

Мы всегда чувствуем неприятный осадок после общения с хамом. От этого может портиться настроение, мы можем прокручивать в голове тот самый эпизод и пытаться придумать достойный ответ. Мы часто остаемся со своим бессилием, злостью, отвращением.  Но основная проблема в том, что "проглотив" оскорбление, мы направляем ответную злость не на обидчика, а на себя. А это чревато заболеваниями. Поэтому рекомендуется не переживать молча нападки хамов, а ставить их на место или разворачиваться и уходить, сохраняя свои нервы. К сожалению, ситуация не всегда позволяет уйти.

Постарайтесь придерживаться правила **внутренней невовлеченности в конфликт.** До тех пор, пока мы не принимаем хамство, оно принадлежит тому, кто хамит.

Давайте посмотрим, как можно красиво ответить на хамство, сохранив спокойствие:

1. Если вам хамит сотрудник при исполнении своих рабочих обязанностей, поставить его на место легко. Вы можете сказать **"Попрошу говорить со мной на полтона ниже"**.

А вот еще две волшебные фразы, которые мгновенно приводят в чувство грубияна: **"Ваша фамилия?"** и **"Назовите фамилию и номер телефона вашего начальника".**

2. "**Как я могу вам помочь?"** Эта фраза ставит хама в тупик, и он «зависает». В то же время так вы показываете свою силу, но не опускаетесь до ответного хамства.

3. Хам считает, что у него есть право судить вас и вторгаться в вашу жизнь. Любого хама можно поставить на место, указав ему на то, что ролью судьи наделил он себя сам: **"На каком основании вы ...?"**

4.Если вам трудно найти слова, чтобы выразить, с чем именно вы не согласны, спросите: **"Это вопрос или это утверждение?"** Это заставит хама задуматься, чтобы ответить вам и его пыл поутихнет.

5. Если ничего не действует и хам не оставляет вас в покое, задайте ему вопрос: **"Что заставляет вас это говорить мне?"** Этот вопрос наведет грубияна на мысль, что он сам не контролирует себя и есть что-то, что им управляет (например, эмоции).

Если мы игнорируем нападки хама, сохраняя при этом внутреннее спокойствие, то он бессилен и остается один на один со своей агрессией.

***А как вы реагируете на хамов? Есть ли у вас свои проверенные способы отвечать грубиянам? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта?***