***4 ефективних способи протистояти хамській поведінці***

Єдине, що потрібно усвідомити — це ніколи і ні за яких обставин не опускати себе до рівня некультурної і неосвіченої людини. З будь-якої неприємної ситуації слід виходити гідно.

**Зберігати спокій**

Людина, яка ображає і проявляє хамство по відношенню до іншої людини, переслідує лише одну мету — вивести з рівноваги, зіпсувати настрій, образити, довести до сліз. Не дати кривдникові вийти з неприємної ситуації переможцем можуть допомогти байдуже сказані йому слова, наприклад такі, як: «Вибачте, це ви мені сказали?», «Повторіть, будь ласка, я не розчув, у вас якісь проблеми?».

Після таких фраз кривдник уже не зможе повторити свої слова з тієї ж агресією, з тим же запалом. Спокійна і ввічлива реакція на образу дасть зрозуміти кривдникові, що його думка не має абсолютно ніякого значення.

**Перенести негатив кривдника на нього самого**

Якщо образа відбувається в колі людей, то вона не може залишитися непоміченою. При цьому потрібно відповісти так, щоб не втратити своєї гідності в суспільстві людей. Вихід із ситуації може бути наступним: висловити слова подяки своєму кривдникові за увагу та витрачений час. Конфлікт тим самим буде вичерпано, кривдник залишиться незадоволеним, а оточуючі люди оцінять результат ситуації.

**Проігнорувати і забути**

Деякі люди, особливо ті, які страждають комплексом неповноцінності, намагаються самоствердитися серед людей за допомогою уїдливих зауважень, насмішок, різних сутичок по дурницях. Від таких провокуючих людей можна просто спробувати відмахнутися: спокійним тоном погодитися зі своїм кривдником, посміхнутися у відповідь на уїдливі «укуси» свого супротивника.

**Спробувати отримати задоволення від кризової ситуації**

Якщо є впевненість у своїх силах, то можна включитися в дотепну діалогову гру зі своїм кривдником. Іноді несподіваними питаннями, можна поставити свого кривдника в глухий кут.