**Учимся держать удар: психологическая защита**

Внутренняя сила человека определяется его умением «держать удар» — защищаться от негативного воздействия окружающих.

Одна из проблем твоего возраста — недружелюбные сверстники. Их колкие замечания способны обидеть, разозлить, вывести из себя кого угодно!

Психологи Детского телефона доверия подобрали несколько эффективных практик, которые помогут тебе восстанавливать душевный комфорт в неприятных ситуациях.

Итак, подключаем фантазию…

**«Вентилятор»:** представь, что обидчик со злостью бросает в тебя предметы, сопровождая их нелестными эпитетами и хлёсткими замечаниями. Ты уворачиваешься, отталкиваешь их, какие-то ловишь на лету и с силой бросаешь в противника. Также используешь оскорбительные слова. На отражение атаки требуется много сил, и ты чувствуешь не только усталость, но и напряжение, страх, злость… В конце поединка ощущаешь себя выжатым лимоном.

И вот между вами появляется вентилятор, и обидные слова уже не могут добраться до тебя — их сносит в сторону, как и твои фразы не долетают до оппонента вместе со злостью, страхом и напряжением.  Ветер представь свежим, прохладным, морским — пусть эта ассоциация укрепится в твоей голове.

Упражнение надо сделать с закрытыми глазами несколько раз, чтобы во время реальной конфликтной ситуации, прикрыв на минутку глаза, ты мог бы воспроизвести в памяти эту картинку, и тогда нападки на тебя утратят негативное воздействие.

**«Аквариум».** Слыша неприятные слова в свой адрес, представь, что отгородился от них толстым стеклом аквариума, и тебе ничего не слышно. Ты видишь только искаженное злостью лицо сверстника, наблюдаешь, как он распаляется и выходит из себя, понимая, что «достать» тебя не может.

Ты спокоен и непоколебим.

И это упражнение надо проделать несколько раз.

**«Детский сад».**Теперь ты в одиночку оказался против нескольких недружелюбных одноклассников. Представь их младшей группой детского сада: они смешно машут руками, капризничают, кричат, с тем чтобы привлечь твое внимание и разозлить. Но ты не реагируешь на выпады и сохраняешь завидное спокойствие до тех пор, пока они не упадут от усталости. Они в твоих глазах маленькие и глупенькие, какая может быть от них агрессия? И разве можно злиться или обижаться на малышей? Нет, не доросли они до этого!

Закрой глаза и представь эту картинку несколько раз.

Учись защищать себя от негатива!