

## Техника общения с токсичными людьми «Серый камень»



Есть люди, имеющие неприятные особенности характера и поведения – виртуозно язвят, обидно обзывают, зло шутят, склонны к конфликтам и манипулированию. А ещё – импульсивны, эмоциональны, не умеют брать ответственность за слова и действия, любят жаловаться на жизнь, обстоятельства и окружающих.

Общение с ними вызывает негативные эмоции: обиду, досаду, злость, тревогу, страх, ненависть. Даже среди друзей могут быть такие: «Если хочешь дружить со мной, сделай так», «Ты виноват в моих неприятностях», «Вот опять отказываешься помочь». Или: «Это же легко, а у тебя не получается!», «Опять не дотягиваешь!».

Если ты стал мишенью токсичного человека, или после общения чувствуешь себя раздражённым, уставшим, злым, используй **технику «Серый камень»**. Она помогает защититься от негативного воздействия и сохранить эмоциональное равновесие.

Вообрази себя небольшим серым камнем – гладким, холодным и тяжёлым – его сложно сдвинуть с места. Он – глыба, не проявляющая интереса к окружающим событиям и не реагирующая на происходящее. Вот таким и должен быть твой эмоциональный ответ на любые провокации и хамство.

Основной момент техники – отсутствие эмоциональной реакции, мастерство невозмутимости. Не показывай, что тебя задевают слова и/или действия токсичного собеседника. Сохраняй нейтралитет: не выражай эмоций и не вступай в споры. Слово серый камень, оставайся спокойным и равнодушным.

Избегай обмена информацией: не делись личным и не обсуждай темы, которые могут быть использованы против тебя.

Отстранись физически: постарайся увеличить дистанцию между собой и токсичным человеком, чтобы уменьшить воздействие негатива.

Используй юмор: если возможно, попробуй перевести ситуацию в шутку или поиронизировать над действиями токсичного человека, чтобы снизить напряжение.

Практикуй глубокое дыхание – это поможет успокоить ум и сохранить спокойствие в сложных ситуациях.

Чётко определи свои границы и не позволяй нарушать их.

Если ситуация становится невыносимой, обратись за поддержкой к близким.

Техника «Серый камень» может быть эффективной в общении с токсичными людьми, однако она не является универсальным решением и может потребовать определённых усилий и практики. Она работает там, где надо быть холодным и спокойным, и не действует, где требуется открытый диалог и выражение эмоций.

Удачи!

***Нужна помощь – набирай 8-800-2000-122 — Детский телефон доверия всегда на связи!***