

# Семинар – практикум для преподавателей:

Способы  
психологической защиты

# Классификация Лиц, от которых исходит угроза психологического или физического насилия:

- 1) психически нормальные люди без видимых отклонений в поведении;
- 2) психически нормальные люди, но находящиеся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения;
- 3) люди с патологическими отклонениями в психике.

# Основы психологической защиты

- -Нужно уметь  
защитить  
себя!

# Главная защита от разрушительного влияния:

- В умении спонтанно и искренне выражать собственные чувства, какие бы они не были.
- Уверенно выражать свои чувства по поводу ситуации, свое мнение по поводу происходящего.
- В умении проявить выдержку, самообладание.

# Упражнения способствующие развитию выдержки и самообладания:

- **Метод 1. «Отстранение»**
- **Метод 2 «Разглядывание».**
- **Метод 3 «Визуализация».**

# Метод 1. «Отстранение»

- Мысленно отделите «другого» экраном из плотного стекла.
- Визуализируйте этот экран до ощущения полной реальности. Вы видите и слышите собеседника, но его злоба и ненависть не проходит к вам.
- Используйте словесную формулировку: «Ты просто не существуешь. Я не могу ни видеть, ни слышать тебя. Тебя вообще нет».

# Метод 2 «Разглядывание».

- Оппонент, раздражающий вас, продолжает говорить что-то, а вы, чтобы отгородиться от действия его речи, постарайтесь увидеть его лицо — как можно отчетливее, во всех деталях, как если бы вы собирались затем по памяти нарисовать его портрет. Смотреть следует молча, очень внимательно, но не «пялиться», а именно рассматривать. Во время этой умышленной паузы постарайтесь увидеть как можно больше деталей обстановки рядом с разгоряченным собеседником. Кто бы ни был противником — случайный прохожий, начальник, коллега или подчиненный, ваше внезапное, неожиданное молчание непременно вызовет ослабление его напора.

# Метод 3

## «Визуализация»

- Беспокоящая вас ситуация проигрывается в воображении как бы на внутреннем экране и тем самым гасит гнев. За развитием ситуации вы наблюдаете как бы со стороны. Варианты:
  - 1) уменьшите в росте человека, вызвавшего ваш гнев, пусть он будет карликом, гномом или букашкой;
  - 2) постарайтесь увидеть этого человека в смешном виде (например, в трусах и в каске);
  - 3) представьте гнев в виде пучка энергии, который уходит через вас в обидчика;
  - 4) придумайте сцену воображаемого реванша по отношению к вашему обидчику и насладитесь «мщением».

## *Правильная оценка ситуации — первый шаг к решению проблемы.*

- От эмоционального состояния противника выбирается тактика вашего поведения.
- **Гневу** противопоставляйте спокойствие
- **Презрению** - сохранение чувства собственного достоинства.
- **Страху** — спокойствие, собственная сила.

*Правильная оценка ситуации —  
первый шаг к решению проблемы.*

- **Если вам неприятен  
контакт с человеком  
– сокращайте с ним  
время контакта!!!**

# *Внешние признаки, позволяющие определять эмоции другого*



## **СТРАХ**

- При страхе, как правило, происходит резкое сокращение мышц, появляется скованность в движениях, да и сами движения становятся несколько раскоординированы, наблюдается дрожание рук, особенно кончиков пальцев, ног. Брови почти прямые, несколько приподняты, их внутренние уголки сдвинуты друг к другу, лоб покрывают горизонтальные морщины. Глаза раскрыты широко, нередко это сопровождается и расширением зрачков, нижнее веко напряжено, а верхнее слегка приподнято. Рот открыт, глаза напряжены и немного растянуты. Взгляд не фиксируется на одном объекте а воспринимается как бегающий. Происходит активное потоотделение, несмотря на то, что в помещении или на улице может быть довольно прохладно. Пот можно увидеть на лбу, над верхней и под нижней губой. Потеет шея, ладони, подмышки. Человек, испытывая дискомфорт от того, что потеет, начинает его вытирать. На лице появляется бледность.

# Противодействие страху:

- Демонстрируйте собственное спокойствие, собственную силу.

# ГНЕВ



- Поза принимает угрожающий характер, человек выглядит так, будто готовится к броску. Мышцы напряжены, но нет дрожания, характерного для страха. Выражение лица нахмуренное, глаза могут продолжительное время фиксироваться на источнике гнева, взгляд угрожающий. Ноздри расширяются, крылья ноздрей как бы вздрагивают, губы оттягиваются назад, иногда так сильно, что обнажают стиснутые зубы (оскал). Лицо бледнеет, но чаще краснеет. Иногда можно заметить, как по лицу пробегают судороги. Резко повышается громкость голоса, иногда разгневанный человек переходит на крик. Кулаки сжаты, на переносице появляются резкие вертикальные складки, глаза как бы превращаются в щели. При сильном гневe человек выглядит так, будто вот-вот взорвется.
- Речь с нотками угрозы, сквозь зубы, может перемежаться матом.
- Человек ощущает прилив сил, становится гораздо более энергичным и импульсивным в своем поведении. Особенностью гнева является то, что в таком состоянии человек испытывает потребность в физическом действии, и, чем сильнее гнев, тем выше эта потребность. Самоконтроль снижен или отсутствует.

# Противопоставление гневу!

- Особенно важно сохранять спокойствие и продемонстрировать его вашему визави.
- Надо попытаться выяснить, что именно разгневало его. Уже само обсуждение причины может оказать на разгневанного человека успокаивающее действие: вы даете ему возможность, пусть даже в оскорбительных для вас выражениях, «выпустить пар».
- В порыве гнева он может заорать, что убьет вас. Ответить можно примерно так: «Да вы это запросто можете сделать, но что я сделал вам плохого?» Подобные вопросы, задаваемые в спокойном тоне, могут до некоторой степени снизить степень агрессивности нападающего, а возможно, с этого и начнется конструктивный диалог с ним.
- Ваше внутренне напряжение всегда произвольно вызывает ответное напряжение у того, с кем вы говорите. Попробуйте, вначале настроиться на «волну собеседника», а потом, если вы будете говорить все тише и тише, ваш собеседник также постепенно «сбавит обороты».

# ПРЕЗРЕНИЕ



- Голова поднята вверх, и, даже если он ниже вас ростом, создается впечатление, что он смотрит на вас сверху вниз. Можно наблюдать позу «отстраненности», он как бы отдаляется от источника, вызывающего презрение. В позе, мимике, речи наблюдается превосходство. Особая опасность этого состояния заключается в том, что это — «холодная» эмоция и презирующий вас человек может совершить любое действие против вас спокойно и хладнокровно. Как правило, действия таких людей расчетливы, но если что-то из задуманного не получается, то может появиться еще и эмоция гнева. Соединение этих двух эмоций воедино несет еще большую опасность.

# ОТВРАЩЕНИЕ



- Человек, испытывающий отвращение, выглядит так, будто ему в рот попало что-то отвратительное на вкус или он почувствовал крайне неприятный для него запах. Нос наморщивается, верхняя губа задирается вверх. Иногда создается впечатление, что у него косят глаза. Так же как и при презрении, возникает поза «отстраненности», но без выражения превосходства. При крайнем выражении отвращения человек выглядит так, как будто он подавился или сплевывает.

▪ В сочетании с гневом отвращение может вызвать весьма агрессивное поведение, поскольку гнев мотивирует нападение, а отвращение — потребность избавиться от чего-то неприятного.

# Противопоставление презрению и отвращению:

- Первым делом с оппонента надо сбить спесь. Это — демонстрация ему уверенности в себе, сохранение чувства собственного достоинства, а возможно и своего превосходства над ним. Здесь вам поможет рационализация ситуации, своеобразное изменение правил игры.

# Скрытый садист

- Человек , причиняющий вам боль, может демонстрировать внешние признаки радости.
- Грубые и злые, они очень рано, с детства обнаруживают себя, — сначала своей склонностью к мучительству животных и поразительным отсутствием привязанности к самым близким людям, а затем своим умышленно бесцеремонным нежеланием считаться с самыми минимальными удобствами окружающих. Некоторые из них способны из-за пустяка плюнуть человеку в лицо, начать за столом громко браниться площадной бранью, бить окна, посуду, мебель при самой незначительной ссоре, и все это — не столько вследствие чрезмерного гнева, сколько из желания досадить окружающим.
- Но гораздо чаще встречаются т.н. скрытые садисты, желающие причинять боль и страдания людям как бы исподтишка, незаметно.

# Противопоставление садисту:

- Сокращение контакта.
- Демонстрация  
твердого взгляда,  
внутренней  
уверенности.

# Практические рекомендации:

- Для того, чтобы научиться определять эмоциональное состояние на практике — понаблюдайте за людьми, с которыми вы контактируете на работе или в быту. Фиксируйте их внешние реакции и движения. После двух-трех недель подобных занятий вы разовьете свою наблюдательность до необходимого уровня и легко будете замечать у людей наличие тех или иных эмоций.

**Упражнение – тест на развитие  
внимательности и  
наблюдательности.**

- **«Подчинение  
инструкциям»**

# Основы психологической защиты.

- Основное правило :

Никогда не упускаем противника из виду, наблюдая за его внешними реакциями и движениями. Всегда осуществляем визуальный контакт.

# Следите за своим физическим состоянием и видом.

- Если у вас прямая спина, ровное дыхание и твердый взгляд в переносицу оппонента, мало кому придет в голову воспользоваться ситуацией и попытаться оскорбить вас.
- И наоборот, проявление растерянности является указанием на вашу незащитность и провоцирует нападение.

# Практические упражнения:

## Метод 1. «Круг»

- Возьмите лист бумаги и в центре его начертите тушью или черными чернилами круг размером с двухкопеечную монету (1,5 см). Повесьте этот лист на расстоянии 2-2,5 метров от себя и в течение 15 минут непрерывно и не мигая смотрите на этот черный круг (круг надо заштриховать черным цветом). Представьте себе, что некая энергия исходит из точки между бровями (это место восточные мистики называли «третьим глазом») и устремляется сквозь круг в стену. Делая это ежедневно, вы выработаете у себя «магический» взгляд. Аналогичное упражнение можно проделывать с горящим пламенем свечи или с медной пластинкой, повешенной на расстоянии 2-3 метра. Главное здесь — научиться подавить мигательный рефлекс.

## Метод 2. «Зеркало»

- Чуть расслабив мышцы тела, посмотрите на свое отражение в зеркале. Взгляд направьте себе в глаза или переносицу. Представьте, что вы смотрите на своего злейшего врага. Не мигая, смотрите в точку 20-25 секунд. Постепенно доведите длительность упражнения до 15-20 минут. Старайтесь смотреть спокойно и уверенно, не напрягая мышцы лица.

## Метод 3. «Гляделки»

- Если у вас есть товарищ или партнер по занятиям, вы вместе можете отрабатывать технику взгляда. Смотрите друг другу в глаза. Это упражнение очень напоминает детскую игру «Кто кого пересмотрит». Кто первым мигнул или отвел взгляд — тот и проиграл.

# Если вы попали в конфликтную ситуацию:

- - самое лучшее, смотреть, не мигая, спокойно и пристально прямо в глаза атакующему вас противнику. После двух-трех минут подобного поединка более слабый противник обычно идет на попятную. Поэтому, играя в подобные игры, вы должны быть абсолютно уверены в себе и спокойны.