**Техники психологической защиты от обидчиков**

Существуют различные варианты психологических защит. Рассмотрим их.

**Техника «Вентиляция эмоций»**а). Представьте, что вместо грудной клетки у вас открытая дверь. Вдох создает сквозняк от груди к спине. Выдох - обратно. Добейтесь ощущения легкости и пустоты внутри,
б). Сделайте правой рукой кукиш и накройте его ладонью левой руки. Мысленно направьте на обидчика.

**Техника «Стеклянная стена»**а). Представьте, что вас и вашего недруга разделяет стеклянная стена. Она толстая и звуконепроницаемая. Вы видите человека, но не слышите его слов. Таким образом вы не поддаетесь на провокацию и, благодаря этому, переламываете ситуацию в свою пользу.

**Техника «Детский сад»**а). Представьте своего обидчика в подгузниках. Он - капризничает, кричит, топает ногами, бросает игрушки, а вы - взрослый, мудрый человек - сохраняете спокойствие.