



# **ТЕХНИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО САМБО**

Задача техник психологического самбо – предохранить себя от разрушительных последствий варварского нападения и манипуляции, помочь самому себе справиться с ошеломлённостью, смятением, эмоциональной бурей в душе. Техники самбо позволяют выиграть время, нужное для того, чтобы вновь обрести самоконтроль и восстановить свои способности к функционированию в интеллектуальном пласте взаимодействия с партнёром.

## *Психологическое самбо требует:*

- а) использования чётких речевых формул;
- б) правильно подобранной интонации – например, спокойной, холодной, задумчивой, весёлой или грустной;
- в) основательности в ответе, которая достигается:
  - выдерживанием пауз перед ответом;
  - неторопливостью ответа.

**Техника бесконечного уточнения** —  
подробное и точное прояснение того,  
что является мишенью нападающего  
или манипулятора

## **Возможные варианты ответов в технике бесконечного уточнения:**

- Что в этом предложении кажется вам самым уязвимым для критики?
- Что нужно изменить?
- А какой цвет (стиль одежды, стиль высказывания, оборот речи) был бы более подходящим?
- Что бы ты посоветовал?

**Техника внешнего согласия,  
или наведения тумана** — выражение  
согласия с какой-либо частью  
высказывания партнёра или с тем, что  
на то, на что он обратил внимание,  
действительно важно, представляет  
интерес, заставляет задуматься,  
содержит в себе ценное рациональное  
зерно, обогащает наше видение  
проблемы ...

## **Возможные варианты ответов в технике внешнего согласия:**

- Какая неожиданная мысль! Надо будет её обдумать...
- И действительно!
- Верно! А мне и невдомёк!
- Я подумаю над тем, как мне учесть это в своей работе.
- Я сам об этом часто думаю, но пока не пришел к определённым выводам.
- Я подумаю, имеет ли это отношение ко мне.