



## ЕСЛИ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ СВЕРСТНИКИ...

Многие не понаслышке знают, как нелегко справиться с обидой, обусловленной тем, что кто-то неадекватно себя ведет, говорит грубые слова или насмехается над физическими недостатками или допущенными ошибками. Эта проблема, к сожалению, не редкость даже во взрослом коллективе, не говоря о том, что дети с этим сталкиваются буквально на каждом шагу. Обзывающий другого испытывает удовольствие от того, что рядом кто-то унижен и вытирает слезы, и если в роли обиженного выступаешь именно ты, наши советы помогут тебе разобраться, как правильно вести себя в подобных ситуациях и избежать повторного унижения.

Как утверждают психологи, часто настоящая причина того, что тебя обзывают, кроется глубоко внутри тебя. Это только на первый взгляд кажется, что делающий тебе больно насмехается над твоим внешним видом или умственными способностями. На самом деле, проблема того, кто принял на себя роль жертвы, заключается в том, что человек:

- реагирует на насмешки и критику;
- плачет;
- огорчается;
- угрожает и оскорбляет в ответ.

Любая попытка прекратить издевательства приводит к тому, что делающий тебе больно испытывает еще большее удовольствие, наблюдая за твоей реакцией. Ведь для обидчика важен не столько процесс, сколько достигнутый результат, и распознать жертву даже в огромной толпе бывает совсем просто.

### **Что делать, чтобы тебя не дразнили?**

Лучшее, что может сделать человек для того, чтобы его не дразнили, — не отвечать на оскорбление и изменить свое отношение к сложившейся ситуации.

Научись игнорировать любые замечания и насмешки, перестань жаловаться на обидчиков. Постарайся убедить их, что их слова не способны вызвать у тебя гнев или обиду, и всякий интерес к продолжению насмешек исчезнет через какой-то период времени. Оставайся спокойным, и человек, который не сможет вывести тебя из себя, всячески пытаясь это сделать, в течение нескольких дней утратит к твоей персоне всякий интерес.

*1. Повышай свою самооценку и уверенность в себе. Запиши на листе бумаги те качества, за которые ты себя ценишь. Вспоминай о них каждый день и каждый же день хвали себя за что-то.*

*2. Помоги себе сбросить эмоциональное напряжение. Начни вести дневник, где будешь описывать свои мысли и чувства каждого дня. Это поможет не носить лишнюю тяжесть на сердце. И понемногу начнут приходить новые мысли и идеи.*

*3. Если есть возможность завести личные контакты (пусть короткие и незначительные) с кем-то из одноклассников вне школы – сделай это. Ты*

удивишься: вне класса эти же ребята могут быть совсем другими. Вне класса они смогут увидеть тебя по-новому.

4. Не жди когда тебя кто-нибудь куда-нибудь пригласит, проявляй инициативу! Действуй, создавай "движение" сам! Все в этой жизни зависит только от тебя! Главное – нужно полюбить людей и наслаждаться общением с ними! И тогда окружающие ответят тебе взаимностью!

5. Тренируй умение не обращать внимания на насмешки. Ведь обидчиков «заводит» именно то, что вас задевают их издевки, им нравится видеть реакцию. А значит, не нужно доставлять им этого удовольствия. Американский психолог Мишель Борба провела опрос среди подростков о том, как они ведут себя, когда их дразнят. Дети были единодушны в том, что хуже всего — показать обидчику, что тебе обидно, даже если это и вправду так. Кстати, сами подростки потом давали советы, как игнорировать насмешников: «Уйти, даже не взглянув на обидчиков», «Посмотреть на что-то другое и засмеяться», «Сделать вид, что тебя это не волнует», «Сохранять спокойствие».

6. Научись смеяться, когда тебя дразнят. Так советует Фред Франкель («Хороших друзей трудно найти») и утверждает, что в таких случаях подростки часто перестают дразнить и насмехаться, ведь человек дает понять, что это его не задевает. Очень важна интонация, легкая усмешка без эмоционального накала. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».

7. Научись говорить о своих чувствах. Можно спокойно сказать обзывающему сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?».

8. Не позволяй собой манипулировать. Очень часто подростки стремятся с помощью обзывательств заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брат на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает чего-то, потому что «трус», «размазня» и т.д., ставя его, таким образом, перед выбором: или согласится сделать, что от него требуют (часто нарушить какие-то правила или подвергнуть себя опасности), или же он так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом». Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта - самая непростая. Следует обратить внимание на то, что в каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

9. Научись отвечать. Иногда полезно ответить обидчику тем же, не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных. Может быть, учить этому и не педагогично, но иногда другого выхода нет. Но при этом всегда веди себя культурно и достойно.

Помни: ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!