



Советы психолога

Как справиться с обидчиками

1. Когда ты плачешь, кричишь или убегаешь, твой обидчик получает удовольствие и продолжает развлекаться за твой счет. Поэтому смотри ему (или ей) в глаза, держись прямо и уверенно. Спокойно уйди.
2. Постарайся не выходить из себя. Сохраняй спокойствие.
3. Говори медленно, четко и твердо.
4. Если к тебе пристают, постарайся не оставаться в одиночестве. Попроси друзей или одноклассников быть рядом.
5. Подумай, нельзя ли избежать встречи с преследователями. Если к тебе пристают по дороге в школу, лучше выходи раньше или позже, или выбери другой путь. Можно договориться идти с кем-то, кому по пути.
6. Не бери с собой деньги или дорогие вещи и не хвастай ими. Если у тебя требуют деньги, скажи, что родители проверяют, где они. Если у тебя все же что-то отобрали, не дерись. Расскажи об этом взрослым. Не нужно бояться сказать правду.
7. Если тебе дали смешное прозвище, постарайся отнестись к нему с юмором. Не бойся посмеяться над собой. Можно придумать шуточные ответы на дразнилки. Например, если тебя дразнят из-за твоей полноты, можно сказать: «Хорошего человека должно быть много!»
8. Если прозвище оскорбительное, не нервничай. Твердо скажи обидчику, что в его словах нет ничего смешного.
9. Никогда не угрожай обидчику.
10. Не бойся признаться в том, что к тебе пристают. Лучше всего сказать об этом взрослым. Это не называется «ябедничать». Помни, что если обидчика не остановить, ему может понравиться издеваться над другими людьми. В следующий раз пострадает кто-то ещё.
11. Не нужно стесняться того, что к тебе пристают обидчики. Через это проходят многие люди. Дело в том, что **НЕ ТЫ ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК**, а в том, что **ТВОИ ОБИДЧИКИ НЕ УМЕЮТ НОРМАЛЬНО ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ**.