ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ДРАЗНЯТ

Очень неприятно, когда дразнят. Пальцами тычут, говорят гадости. Или потихоньку, в самый неподходящий момент, скажут что-нибудь обидное. Ещё хуже - дразнилку сочинят и будут громко распевать. Просто обидно и неприятно!

Для начала попробуем понять:

Почему с некоторыми ребятами такое случается? ПОЧЕМУ их дразнят? ПОЧЕМУ над ними смеются?

Некоторые отвечают на этот вопрос так:

«потому что я толстый (невысокий, слабый)»;

«потому что я ношу очки»;

«потому что я долго одеваюсь, (плохо говорю)».

Встречаются люди, которым нравится обижать других. Может быть, их самих раньше много обижали или они боятся, что, если не будут всё время тыкать в чужие недостатки, все заметят их собственные. К сожалению, такие люди были, есть и будут. Обидчик выбирает готовых обидеться, готовых расплакаться, покраснеть, убежать, пожаловаться взрослому. Весь смысл для обидчика в том, чтобы почувствовать себя СИЛЬНЫМ.

Когда дразнят - не позволяй чувствам захлестнуть тебя, не показывай, что тебе обидно, плохо. Обидчик только этого и ждет. Не кидайся в драку, не кричи, не обзывайся.

**НИКОГДА НЕ НАДО:**

|  |  |
| --- | --- |
| * спорить («я совсем не толстый, просто крупный») | |
| * бросаться в драку |  |
| * делать виноватый вид, краснеть | |

* отвечать тем же («ты сам такой же»)
* жаловаться взрослым
* убегать
* плакать

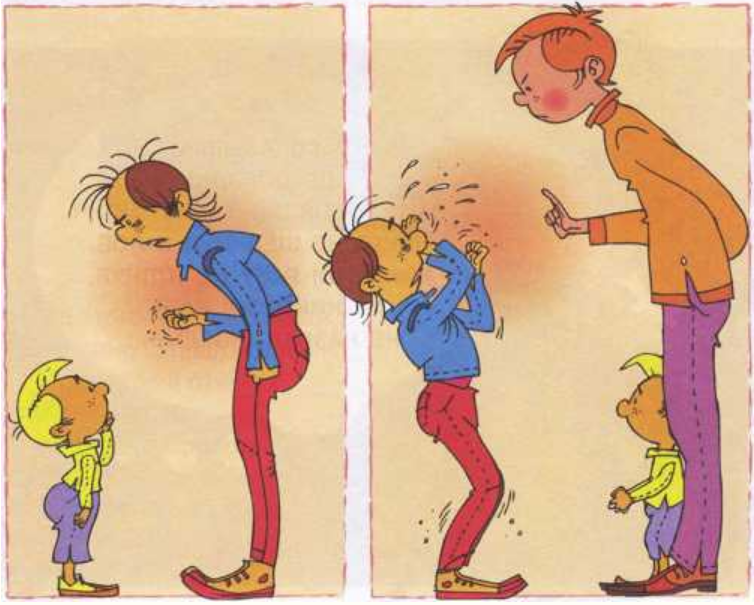
**ВОТ ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ:**

* представь себя каким-нибудь героем, можно из книги или фильма, которого очень трудно обидеть. Какие это герои? Шрек? Бэтмен? Маугли? В следующий раз, когда к тебе пристанут, представь себе, что ты - это он. Что скажут эти герои? Как они поступят?
* можно зевнуть и сказать «какой ты скучный, с тобой совсем неинтересно!»
* сказать «да, я знаю, что тебе нравится так говорить. Тренируйся, будешь чемпионом!»
* «обзывайся на здоровье, раз тебе от этого так хорошо!»

Если это не помогает, то обратись к взрослому: родителям, педагогу, психологу. Вместе вы найдете много способов «укорота» таких обидчиков.

**НО ЕСЛИ:**

* тебе сделали по-настоящему больно,
* намеренно сломали твою вещь,
* испортили одежду,
* отняли игрушку, вещь,
* поранили –

*это не просто обида, это – насилие, и оно требует вмешательства взрослых.* Обратись к тому взрослому, кому больше доверяешь, т.е. знаешь, что он поможет.

ЗАПОМНИ: НИКОМУ НЕЛЬЗЯ ТЕБЯ

• бить,

• грубо хватать, трясти,

• оскорблять грубыми словами,

• унижать и высмеивать, не разобравшись,

обвинять в воровстве или хулиганстве,

• портить, рвать, швырять твои вещи,

• обыскивать твои карманы и сумку (без присутствия родителей).

***насилие запрещено законом.***

***Говори так:***

***«мне страшно и неприятно, когда вы кричите»,***

***«мне больно, когда вы так держите меня за руку»,***

***«мне обидно, когда вы так говорите».***

Возможно, взрослый слишком рассердился или испугался за тебя и сам не понимает, что делает. Тогда твои слова его успокоят и помогут взять себя в руки.