

Если тебя обижают в школе

Многие люди в детстве или юности становятся объектами насмешек. Кто-то с достоинством проходит это испытание и превращает обидчиков в своих друзей. Другие же, не найдя выхода, уносят клеймо изгоя во взрослую жизнь.

Как правило, самыми отпетыми задирами становятся плохо воспитанные дети. Акцентируя внимание коллектива на чужих недостатках, они отвлекаются от собственных проблем и неудач. Это помогает им казаться сильнее и значительнее в своих и чужих глазах.

Основная агрессия в таких случаях направляется на людей тихих, безответных, ранимых. Обидчики могут приставать к любому человеку. Поэтому надо знать, как справиться с ними. **Избавиться от нападков со стороны сверстников можно несколькими способами.** Выбирать тактику следует, опираясь на собственный склад характера и особенности ситуации.

Когда ты плачешь, кричишь или убегаешь, обидчик получает удовольствие и развлекается за твой счёт. Смотри ему в глаза, держись прямо и уверенно. Спокойно уйди.

Постарайся не выходить из себя. Сохраняй спокойствие. Говори медленно, чётко и твердо. Если к тебе пристают, постарайся не оставаться в одиночестве. Попроси друзей быть рядом.

Если тебе дали смешное прозвище, постарайся отнестись к нему с юмором. Не бойся посмеяться над собой.

Если прозвище оскорбительное, не нервничай. Твёрдо скажи обидчику, что в его словах нет ничего остроумного.

Никогда не угрожай обидчику.

Примени чувство юмора. Но твоя шутка не должна быть обидной. Потренируйся дома (перед зеркалом), чтобы отвечать обидчику быстро и с улыбкой. Острослов всегда способен поддеть задиру, выставив его в невыгодном свете. Правда, такая ситуация может перерасти в непримиримую борьбу с вечными перепалками. Но ее инициатор уже не сможет чувствовать себя хозяином положения.

Измени отношение к происходящему, заменив любые чувства равнодушием. Причем скука на лице «жертвы» должна быть искренней и добродушной. Сложность этого метода состоит в том, что игнорировать замечания придется постоянно до тех пор, пока обидчикам не надоест наткаться на стену. Ведь они не откажутся от своей затеи в одночасье, однако накал их «наскоков» будет постепенно угасать.

Хорошо найти себе дело по душе. Например, заняться спортом или танцами. Записаться в художественную или театральную студию. Важно, чтобы тебе это нравилось и было интересно. Так, кстати, можно найти друзей.

Наименее эффективным способом разрешения ситуации можно назвать попытки найти защиту у более сильных: учителей, родителей и т. д. Такие действия обязательно будут расценены как демонстрация полной беспомощности. К тому же подобное поведение окончательно испортит репутацию изгоя, превратив его еще и в ябеду.

Попробуй выполнить следующие упражнения:

1. Человек не всегда понимает, что его поведение и слова тебе неприятны. Он может считать их просто шуткой. Поэтому важно сразу сказать, что тебе не нравятся подобные шутки. Сделать это бывает трудно.

Потренируйся дома перед зеркалом. Смотри в зеркало и скажи обидчику: «Мне не нравится, когда ты так говоришь!»

Постарайся не кричать. Научись говорить спокойно и твёрдо, глядя задиру в глаза. Любой обидчик – всегда трус, поэтому не надо бояться.

2. Каждое утро и каждый вечер произноси, глядя в зеркало:

«Я не позволяю себя обижать!»,

«Я умею справляться с обидчиками!»

Помни: если ты не терпишь обиды, а пытаешься изменить ситуацию, ты вызываешь уважение.

Стать объектом постоянных насмешек может любой человек. Ведь у всех есть определенные особенности, выделяющие их на фоне остальных членов коллектива. Но вот как воспринимать подобные нападки — обижаться ли на задир или превращать их слова в руководство по самосовершенствованию, — каждый решает сам.

Источники:

<http://thedifference.ru/chto-delat-esli-tebya-obzyvayut/>
http://mou14.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=175:2012-07-13-14-10-17&catid=36:2011-05-21-10-53-33&Itemid=67