



Как
ПОСТОЯТЬ
за себя?

Не реагировать на дразнилки

Обидчик ждет твоей реакции, что ты расплачешься или разозлишься, тем самым он привлекает к себе внимание. Самым лучшим орудием будет - безразличие, а чтобы сохранить спокойствие тебе поможет - фантазия. Представь себя в под защитным колпаком, где тебя никто не тронет или "отгородись" стеклянной стеной от недоброжелателя. А можно вообразить, что стоящий перед тобой хулиган маленький малыш или клоун.

Твердо говорить "нет"

Очень важно научиться говорить уверенно "нет", если ребята настаивают сделать то, что ты не хочешь. Для начала можно потренироваться говорить "нет" дома перед зеркалом с уверенным лицом, тогда и во дворе отказать будет проще.

Останавливать обидчика

Решать конфликты конечно лучше словами, но к сожалению, не все ребята так умеют, поэтому набрасываются с кулаками при малейшей ссоре. Но даже из этой ситуации можно выйти достойно! Нужно не дать обидчику тебя ударить, а помогут тебе в этом приемы отработанные дома с папой или посещение секции бокса.

*Разработано педагогом-психологом
МБОУ ЦО "Поколение будущего" №58
Морозовой Юлией Валерьевной*