

Как перестать быть жертвой дразнилок?

Инструкция для ребенка.

Если тебя дразнят, ты сильно расстраиваешься и не знаешь, что делать, то:

1. Постарайся успокоиться и начни думать. У тебя появятся силы для того, чтобы найти выход из сложившейся ситуации, а не тратить их на защиту от агрессора. Можешь не сомневаться, ты с этим справишься.
2. Узнай, почему тебя дразнят. Возьми лист бумаги и напиши, как ты думаешь, за что тебя дразнят.
3. А теперь разорви лист, на котором ты писал. Тебя удивит, но оказывается, что все, что ты написал – ошибка. Ты можешь думать, что знаешь, но на самом деле ты не знаешь. Если бы ты знал реальную причину – почему тебя дразнят – тебя бы не дразнили!
4. Поверь, причина травли в твоей реакции на ситуацию. Что ты делаешь, когда тебя обзывают: бесишься, плачешь, дерешься. Может быть, угрожаешь обидчикам, жалуешься на них учителю или директору. Может быть, говоришь родителям, или пытаешься их игнорировать. И это происходит изо дня в день, снова и снова, они над тобой смеются, а ты пытаешься это прекратить.

Они отлично знают, что тебе это не нравится, и учителям не нравится, родителям, почему же они это продолжают? Почему бы им не оставить тебя в покое? Как не странно, но истинная причина того, что тебя дразнят, – в том, что тебя это огорчает! Обидчики чувствуют себя превосходно! Они хотят добавки! Это тебе плохо, а не им. Чем больше ты злишься – тем больше удовольствия они получают. Что бы ты ни делал, чтобы их остановить, – все это доставляет им еще больше удовольствия. Даже если ты пытаешься скрыть свои чувства – есть шанс, что они увидят по выражению твоего лица, как ты расстроен, и получают от этого удовольствие.

Единственное, что им действительно важно, – это позабавиться. Мы все любим позабавиться, и прекрасный способ это сделать – вывести кого-нибудь из себя.

Они специально ищут твои уязвимые места, зная твою эмоциональность и чувствительность.

5. Теперь, когда ты знаешь истинную причину проблемы, и сделать все следующие шаги будет тебе уже легко.

Измени свое отношение к обидчикам и ситуации. Главное - не злись, это приносит им удовольствие.

А потом, раз уж твое новое отношение – пусть себе дразнятся – с какой стати ты должен на них за это злиться?

Не надо вести себя так, будто ты каменный. Если твой преследователь заглядывает тебе в лицо и говорит: «В чем дело, ты меня не слышишь?» - вполне можешь ответить: «Конечно, слышу». Если чувствуешь, что надо сказать больше, – хорошо, но до тех пор, пока ты даешь

им разрешение тебя обижать и не сердись на них. Вот несколько примеров: «Если хочешь меня обзывать – пожалуйста». Или: «Если тебе нравится надо мной смеяться, можешь заниматься этим весь день». Это их остановит очень быстро. Просто говорить это надо безо всякой злобы. И ты действительно должен именно так и думать.

Так что сейчас, ты разрешишь, им дразнить тебя сколько влезет. Это не означает, что ты проиграешь. Совсем наоборот: ты победишь.

Единственная причина, почему тебя дразнят, – это твоя боль от дразнилок и мысли, что ты должен это прекратить.

Теперь ты, наконец, знаешь, как победить, и это будет легче легкого.

6. Но запомни, что даже изменив свое отношение к ситуации - дразнить совсем тебя не перестанут. Каждого время от времени дразнят.

Хочу предупредить, что вначале - обидчиков удивит твое измененное поведение и они усилят давление на тебя.

Они ведь очень хотят тебя взбесить, и они убеждены, что тебя надо дразнить, чтобы взбесить, и они будут стараться изо всех сил. Они подумают, если дразнить очень сильно, ты в конце концов, начнешь что-то делать. Поэтому они будут оскорблять тебя громче, они будут находить оскорбления похуже, и может быть, они соберут целую кучу приятелей, чтобы дразнить тебя всем вместе. Но им это не поможет. Через какое-то время они, не видя результатов своего воздействия, они устанут чувствовать себя придурками и перестанут. Чуть позже они попробуют еще раз – будь готов к этому.

А самое главное – это перестанет тебя мучить. А если тебя дразнят и тебя это не беспокоит – то проблемы нет?