

Психолог – обучающимся.

Всем, кто хотя бы однажды столкнулся с ситуацией агрессии

Дорогой друг! Ты, знаешь, что подростковая жестокость сегодня во всем мире стала очень распространенным явлением. Возможно, мы с тобой найдем не одну причину, объясняющую наличие этой проблемы. Но сейчас я хочу поговорить о том, как защитить себя от случаев физического и психологического давления.

Советы по противодействию мучителям – что эффективно?

1. Рассказать кому-нибудь из близких тебе взрослых людей: родным, родителям. Рассказывая о своих проблемах, мы, в процессе разговора, начинаем лучше понимать суть своих проблем. Желание поделиться с кем-нибудь о неприятностях не является проявлением слабости. В жизни мы часто обращаемся за помощью к другим людям. А родители как никто заслужили право знать о твоих проблемах, ведь поверь, что твои дела заботят их гораздо больше, чем кого-либо и чем ты думаешь.

2. Рассказать другу. Тот, кто действует подло, рассчитывает на твое молчание. Отказываясь молчать, ты отказываешься от участия в той манипуляции, которую он придумал. На самом деле, сообщая другим о проблемах, ты поступаешь смело и не к чему пытаться бороться с издевательствами в одиночку.

3. Обратиться за советом к кому-нибудь из взрослых в колледже. Ведь помогать и поддерживать вас - это наша прямая обязанность.

4. Перевести все в шутку. Ведь те, кто манипулируют твоим состоянием, ждут от тебя растерянности, обид, слез и т. д. Не дай им шанс влиять на свое настроение и состояние. Прочти вслух СМС с угрозой и посмейся над ситуацией, покажи, что для тебя эти гадости не чего не значат.

5. Напомни себе, что ты ни в чем не виноват.

6. Притворись, что эти приставания для тебя ничего не значат. Возможно, это будет не просто. Но ты докажешь что ты не «ведешься» на подначивания.

7.Просто уйди. Совершенно ни к чему втягиваться в скандал, если его кто-то «замутил».

8.Отправь мучителя в полный игнор. Представь, что тебя окружает стена и все оскорбления отскакивают от нее. Считай, что тот, кто пытается тебя достать – невидимка, стань «глухим». Ведь для нас значимы лишь только слова тех, кто для нас по-настоящему авторитетен и важен.

Никогда не сомневайтесь, что небольшой группе чутких и преданных своему делу людей по силам изменить мир. Вообще - то только им это всегда и удавалось.

Маргарет Мид., психолог