



Помощь психолога.

# Обзывают и дразнят, что делать?





Школа – это коллектив. В любом коллективе, всегда отыщутся субъекты, которые испытывают удовольствие от возможности посмеяться над другим человеком, доведя его до слез, унизив и втоптав его в грязь....






В подростковом возрасте дети частенько дразнят друг друга. И именно обзывательства становятся причиной многих конфликтов между детьми.

А почему?

Все просто, обзывалки – это очень простое и эффективное орудие манипуляции, которым можно очень много добиться от окружающих.





# Причины, по которым кто-то обзывает Вас:

- Во-первых, это может быть такая игра. Тебя обзывают, ты догоняешь! Ты всегда «вада»!
- Во-вторых, это может быть шутка. Кому то весело, и он так делится своим весельем с другими.
- Третья причина – месть и агрессия. Тебя дразнят, осознавая, что причиняют боль и досаду.
- Желание самоутвердиться, выделиться в глазах окружающих может стать причиной обзывательств в твой адрес.



# Поводы для обзывания:

- Необычная фамилия или имя.
- Черты внешности, например, веснушки, рост, вес.
- Какие-то черты характера, такие как медлительность, вспыльчивость.

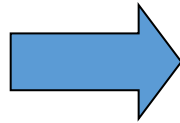




# Что делать?

Если повод для обзывательств можно устранить – устрани его!

Например, не крась ярко губы, смени прическу или манеру одеваться.





# Что делать?

Но зачастую повод для обзывательств изменить невозможно.

Нельзя ведь изменить природную внешность или фамилию?

Что делась в таком случае?

Бороться!

Рассмотрим несколько советов!





# Для начала пойми, почему тебя дразнят!

Психологи утверждают, что истинная причина кроется в самом человеке, в том, что он:

- постоянно реагирует на обидные замечания.
- расстраивается и огорчается.
- плачет, жалуется взрослым.
- угрожает своим обидчикам.
- пугает или дразнит их в ответ.
- и самое главное, пытается их догнать и наказать!







Все подобные попытки прекратить издевательства производят противоположный эффект, раззадоривают обидчиков еще больше, доставляя им особое удовольствие. Чем больше ты показываешь свои переживания и гнев, тем более счастливыми чувствуют себя обидчики.

Для них совсем не важна сама кличка, которую они придумали, для них важен полученный результат....





# Совет 1. Не обращай внимания.

Это трудно, но зато даст желаемый результат. Наверяд ли кому-то будет интересно продолжать обзывать, если это не получает ответной реакции.

Сожми руки в кулак и молча проходи мимо!

Не доставляй врагу  
удовольствия!





## Совет 2. Отреагируй нестандартно.

Когда тебя обзывают, то ждут яркой реакции. Не доставляйте обидчикам такого удовольствия!

Спокойно согласись с обидной репликой, (если она не унижает твоего достоинства). «Да, рыжий (неуклюжий и т.д.), моя мама тоже так говорит», или «У меня вся семья такая».

Это также будет эффективно, т.к. обидчик навряд ли ожидал такой реакции.





# Совет 3. Отвечай.

В некоторых случаях можно отвечать дразнилкой на дразнилку. При этом не оскорбляй противника!

Например, «Это не я малявка, это ты дылда-жираф, верста коломенская!»

Заготовь для себя подобные ответы.





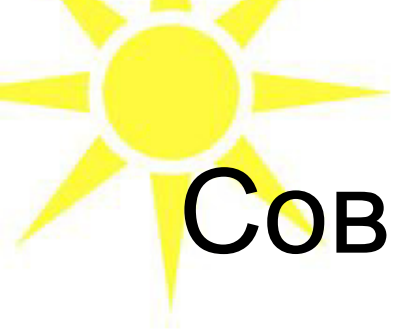
## Совет 4 . Применяй отговорки.

Чтобы не оставлять оскорбление без ответа можно выкрикнуть в ответ на дразнилку отговорку, которая помогает сохранить спокойствие и является защитой. Например, «Дурак». «Приятно познакомиться, а меня зовут Миша!»

Хороша детская отговорка:

«Кто обзывается,  
тот сам так называется!»





## Совет 5. Работай над собой.

Работая над собой, стоит запомнить одно золотое правило, суть которого не принимать близко к сердцу то, что о тебе думают другие люди.

Внуши себе следующее: «Люди могут думать обо мне что угодно. Если я кому – то не нравлюсь – это их проблема»...





# Совет 6. Повышай уверенность в себе.

Полюби себя, стань уверенней и смелее. Уверенных в себе людей обзывают и дразнят реже.





## Совет 6. Обращайся за ПОМОЩЬЮ.

Не всегда просить помощи – значит жаловаться!

Спроси совета у учителей, родителей.

Поинтересуйся, как их обзывали в детстве, как они с этим боролись.

Если испробовал все средства и ничего не помогает, обратись к психологу. Возможно вдвоем будет легче справиться с твоей проблемой.





Верь,  
все будет хорошо!

Педагог- психолог  
Калинина А.И.

