

Якщо тебе ображають в школі!

Напевно, в кожного з нас у пам'яті залишилися спогади про якого-небудь нещасного однокласника, якого ображали та дражнили однолітки.

ЩО ПОТРІБНО ЗРОБИТИ!

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ:

Люди, які ображають інших можуть чіплятися до будь-кого. Тому потрібно знати, як справлятися з ними. Ось декілька правил поведінки в таких випадках.

- Коли ти плачеш, галасуєш або тікаєш, кривдник отримує задоволення і розважається за твій рахунок. Дивись йому в очі, тримайся прямо та впевнено. Спокійно піди.
- Постарайся не виходити з себе. Зберігай спокій.
- Говори повільно, чітко та твердо.
- Якщо до тебе чіпляються, старайся не залишатися наодинці з кривдником. Попроси друзів бути поруч.
- Подумай, чи можна запобігти зустрічі з кривдниками. Можливо, необхідно виходити раніше чи пізніше, обирати іншу дорогу.
- Не бери з собою гроші або дорогі речі, не хвастайся ними.
- Якщо тобі дали кумедне прізвисько, постарайся віднести до нього з гумором. Не бійся посміятися над собою.
- Якщо прізвисько образливе, не нервуйся. Твердо скажи кривднику, що в його словах немає нічого дотепного.
- Ніколи не погрожуй кривднику.
- Не бійся сказати про те, що до тебе чіпляються. Краще сказати про це дорослим. У школі ти можеш сказати про це класному керівнику, соціальному педагогу або психологу. Вдома ти

обов'язково повинен сказати про це батькам. Це не означає «ябіднічати»!

- Не потрібно соромитись того, що до тебе чіпляються. Через це проходять багато людей. Справа в тому, що НЕ ТИ ПОГАНА ЛЮДИНА, а ТВОЇ КРИВДНИКИ НЕ ВМІЮТЬ НОРМАЛЬНО СЕБЕ ВЕСТИ.

ПАМ'ЯТАЙ: Якщо ти не терпиш образи, а намагаєшся змінити ситуацію, ти викликаєш повагу.