

тематическая консультация для учащихся

«Что делать, если тебя обижают»

Школа – это террариум, где сильные поедают слабых. В любом классе всегда найдется тот, над кем будут смеяться. Причины школьного буллинга много, и рассматривать каждую проблему нужно сугубо индивидуально. Школа – это особое королевство. В нём есть свои короли, подданные, слуги, шуты и прочие. Практически в каждом классе есть свои «мальчики или девочки для битья». И всегда есть причины, по которой над ними издеваются: толстый, худой, очкастый, длинный, маленький, косой, глаза на выкате и так далее...

Буллинг – травля и издевательства над одним из членов группы людей.

Как быть, если обижают сверстники?

Прежде всего, задай себе вопросы: «Что со мной не так? Почему именно я?» Зачастую дети говорят суровую, но правду. У них нет чувства такта, если видят изъян – смеются. В душе ты можешь быть прекрасным человеком (или, по крайней мере, думать, что это так), но если при этом неопрятно выглядишь, проявляешь агрессию, не умеешь доходчиво излагать мысли, то тебе будет непросто среди сверстников.

Что делать?

- Присмотрись к лидерам своего класса. Порой они совсем не идеальны. Ни внешне, ни в плане учебы. Однако все к ним тянутся. Почему? Ответ прост – **харизма**. Эту черту, кстати, никто с рождения не получает, она вырабатывается путем общения.

Харизматичный человек – это уверенная в себе, яркая личность, обладающая невероятной притягательностью.

- Если в школе завести друзей не удалось, **запишись в секцию, займись творчеством, определись с хобби**. Ты не только начнешь узнавать новое, но и найдешь единомышленников, с которыми проще завязать знакомства. Благодаря увлечениям вне школы ты научишься навыкам общения и социализируешься.
- **Начни опрятно одеваться**. Заметь опрятно – не значит дорого. Если ухаживать за собой и гардеробом, то и недорогие вещи будут смотреться добротно и элегантно.
- Относись ко всему проще. **Не принижай и не сравнивай себя с другими**. Те красивые девчонки, которые над тобой смеялись из-за прыщей, придут домой, смоят косметику, перестанут втягивать живот и начнут ковыряться пальцем в ухе. Никто не идеален. Суть в том, как ты позиционируешь себя перед обществом.
- **Интересуйся новинками**. Сверстники не любят тормозов и лохов, которые не знают современных исполнителей и не разбираются в трендах. Однако тут я советую иметь свое мнение. Если тебе не нравится какое-то новое молодежное течение, то не нужно слепо следовать ему, только для того, чтобы не прослыть «белой вороной». Но быть в курсе новинок ты обязан (-а), чтобы потом ребятам конструктивно объяснить, почему ты не приемлешь такой образ жизни. И если ты сможешь сделать это доходчиво, то и у тебя появятся единомышленники и даже последователи.
- **Одна из худших реакций на издеательства** – это ответная агрессия. Она провоцирует еще более обидные насмешки. Игнорирование – самый верный способ сделать так, чтобы от тебя отстали. Будь выше, не реагируй на агрессоров. Тогда обидчики вскоре потеряют всякий интерес.
- Если тебя подкалывают, смеются над тобой, отвечай обидчикам остроумно, а если не знаешь как – промолчи. Или усмехнись и уйди от них подальше, мол "Ваши слова меня ничуть не затронули". Проще будет вообще послать "куда подальше". Им надоеет к тебе приставать и они отстанут.
- Если тебя бьют - не тяни это дело до последнего! Немедленно расскажи родителям/опекунам или классному руководителю.
- Если уж всё настолько запущено - походи на самооборону. Будешь уметь защищать себя - к тебе близко никто не подойдет!

- А почему, собственно, пристают именно к тебе? Задай себе этот вопрос. Наверное, потому что ты не можешь дать отпор и ведёшь себя, прости, как мямля. Дай им понять, что ничего они тебе не сделают.
- Поднимай самооценку! Ведь по любому ты бы не стала объектом насмешек и придирок, если бы относилась к себе чуточку лучше.
- Если тебя обижают по поводу своей внешности, может всё таки прислушаться? Нет, делать пластику тебе никто не говорит. У тебя лишний вес? Похудей! Носишь уродливые очки? Купи симпатичные или смени на линзы! Всё в твоих руках. Хотя, чаще всего, придирки исходят от закомплексованных личностей, поэтому они и ищут недостатки в окружающих.
- Знай, всегда найдутся люди, которые захотят сломать тебе жизнь, потому что они видят, что ты впереди. И всегда найдутся те люди, которые помогут тебе ее склеить, потому что они с тобой заодно. Ищи друзей.
- Никогда никого не слушай. Имей своё мнение. Свою голову. Свои мысли и идеи. Планы на жизнь. Не гонись ни за кем. Только шаг на встречу, но не вдогонку. Ты нужна только близким. Это – жизнь. Никто за тебя не будет строить твоё счастье. Людьюми управляет зависть! Никого не слушай. Иди своей дорогой и не важно, что говорят за спиной. Говорили, говорят и всегда будут говорить. Тебя это не должно волновать.

Как быть, если обижают учителя?

Снова начни с вопроса: «Может причина во мне?» Может это ты ведёшь себя неверно или недостойно. Понять, кто же прав, поможет простая игра «Поставь себя на место другого».

- **Учителя тоже люди.** Вдумайся: они целый день в школе – объясняют материал, проверяют тетрадки, подписывают дневники, собирают деньги на обеды, заставляют тебя есть эти обеды, проводят внеклассные мероприятия.... Как ты думаешь, интересно в 153 раз смотреть «Люди на балоте»? И тут ты: не выучил урок, отвлекаешь класс во время занятий, не хочешь даже открыть учебники, тычешь указкой в соседку по парте, закопал (-а) остатки пирожка в кадку с пальмой.... Нет, тут причина точно не в учителях.
- **Важно быть объективным (-ой) и честным (-ой).** Если ты не понимаешь предмет, и тебе ставят неудовлетворительную отметку, виноват не учитель. Любая плохая оценка должна быть стимулом ее исправить. Покажи учителю, что ты не безразличен (-на) к его (ее) предмету. Подготовь доклад, найди дополнительный интересный материал.
- **Попробуй узнать получше своего преподавателя,** попроси совета, и необязательно по теме преподаваемого им (ей) предмета. Будь вежлив (-а), приветлив (-а), внимателен (-а). Иногда достаточно просто не забывать улыбаться и желать доброго утра, дня, приятного аппетита... Кажется – мелочь, а во многих случаях позволяет восстановить отношения.

Если ты уверен (-а), что ведёшь себя достойно, знаешь предмет, а **учитель все равно придирается**, то начни действовать незамедлительно.

- **Попытайся решить конфликт мирным путем.** Поговори с учителем, выясни почему он (она) к тебе строг (-а). Если его (ее) ответ не будет объективным, то, прежде всего, поставь в известность классного руководителя и попроси у него (нее) совета. Поспрашивай у других детей, обижает ли их этот преподаватель. Если кто-то из детей сможет подтвердить необоснованную неприязнь учителя конкретно к тебе, то это станет большим плюсом. Расскажи все родителям, но объясни им, что лишней шумихи ты не хочешь и попроси их поговорить с учителем или классным руководителем. Возможно получится обойтись без разбирательств с директором.
- **Учитель не идет на мирные переговоры?** Значит пришла пора обратиться к директору. Нет нерешаемых проблем. Просто нужны тактика и время. Главное не закрывать глаза на данную проблему. Учитель в школе должен являться авторитетом, быть духовным наставником, направлять ученика к знаниям, а не гнобить.

Все в твоих руках, ничего не бойся! Никогда не отчаивайся и ни в коем случае не самоутверждайся за счет других. Протяни руку слабому, и тогда кто-то, кто сильнее тебя, протянет руку и тебе.