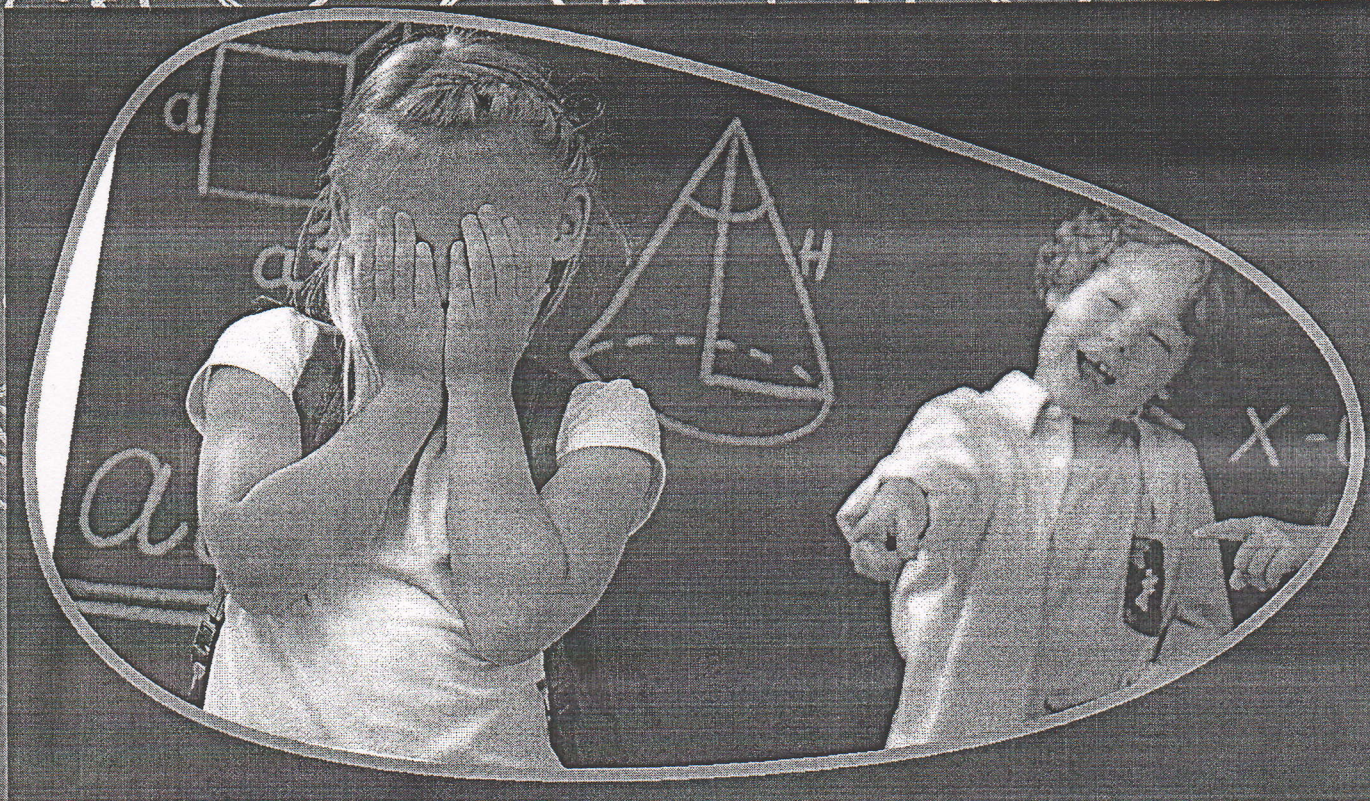




Безопасное поведение при насмешках и издевательствах

Ответ на насмешку

-  Определите, это дружеское подтрунивание или недружественная насмешка. В первом случае, если вы просто веселитесь, не обращайте внимания на колкие слова. Если имеет место недружественная насмешка, старайтесь не горячиться.
-  Подумайте, хотите ли вы пойти на конфронтацию с обидчиком. Если он выглядит способным сделать вам больно, зовите на помощь.
-  Смотрите насмешнику в глаза. Не смотрите вниз. Высоко держите голову и расправьте плечи.
-  Сохраняйте спокойствие. Не доставляйте удовольствия обидчику видеть, как он вывел вас из себя. Не горячитесь. Сделайте глубокий вдох, чтобы оставаться спокойным, прикажите себе расслабиться или сосчитайте в уме до десяти.
-  Реагируйте на насмешки твердым и уверенным голосом с помощью стратегии, которую вы отрепетировали. «Уймись!», «Спустить на землю!», «Благодарю, но мне это уже говорили», «О, ты подметил, это была проблема всей моей жизни».