

Уходите от насмешек



Любыми способами избегайте контактов с забияками — где и когда возможно

Не ходите в те зоны, где вы, скорее всего, встретитесь с обидчиком. Старайтесь не оставаться в одиночестве в принципе, и, тем более, один на один с забиякой. Попросите друга или взрослого побыть с вами, если вы должны будете пройти мимо или находиться рядом с проблемным человеком.



Попробуйте не реагировать на насмешки задиры

Все понятно, это обидно и сложно не продемонстрировать хоть как-то свою реакцию, но попробуйте дать себе установку на то, что обижающий вас человек сам не блещет уважением к себе, а что обидного вам может сказать человек, если его логика основана на его личных проблемах и комплексах? Он или она скорее смешны, чем обидны.

Так что постарайтесь не плакать, не показывать злость или раздражение, даже не смеяться и не отвечать любым другим способом на какие бы то ни было действия задиры. Задиры преуспевают только благодаря вашей реакции, отказ принимать на себя издевку лишит задиру его награды.

Попрактикуйтесь считать в уме до 10 (или отвлекаться мысленно любым другим способом, например, вспоминая или представляя что-то приятное, выполняя упражнения по контролю дыхания, и т. д.), не выражая при этом ни мимикой, ни действием то, чем вы заняты, — это поможет вам избавиться от собственных лишних эмоций в данный момент.



Так же игнорируйте действия задиры всегда, когда это возможно

Начните в это время разговаривать с друзьями или просто ведите себя так, будто вы этого не слышали. Скажите задире спокойно и уверенно «стоп» или «хорош», затем развернитесь и уйдите, если вы не можете или ситуация не позволяет его или ее игнорировать. Говорите ясно, четко и с силой, без каких-либо эмоций.



Расскажите взрослому, которому доверяете

Расскажите взрослому, которому доверяете, и в возможностях которого наиболее уверены, о том, что происходит. Это может быть кто-то из родителей, учителей, друзей и прочих родственников старшего возраста или кто угодно еще, кому вы верите. Взрослые имеют больше возможностей, кроме того, они способны придумать выход, который не пришел в голову к вам; они предоставят не только помощь, но и поддержку.