**Что делать, если тебя обзывают в школе?**

 Не терять голову, когда тебя обзывают, действительно, трудно. Как легче держать себя в руках, и не выдать обидчику реакцию, которой он добивается:

 **Главное:** держать в уме мысль, что все эти обидные слова никак не относятся к тебе. Зато говорят, что у обидчика есть много проблем в жизни.

 Если в ответ на обидные слова ты начнёшь спорить, отвечать такими же обзывательствами, плакать, угрожать или бросаться в драку — все это не поможет.

 **Что поможет** — держать в уме мысль, что от чьих-то злых слов ты не становишься хуже, не превращаешься в того, кем тебя дразнят. От слов вообще ничего не происходит.

 ***Чтобы легче было сохранять выдержку, можно попробовать представить ситуацию, как кино. Представить, что ты смотришь со стороны на себя и на всю эту ситуацию, восхищаешься выдержкой главного героя (себя), и удивляешься глупости и дурацкому поведению своего обидчика.***

 Представив ситуацию со стороны, ты переносишь фокус внимания (это не со мной происходит), и может не принимать нападки близко к сердцу.

 Если удалось сохранить спокойствие, **ты можешь повести себя правильно. Например:**

* ***Зевнуть («Скучно-то как...»)***
* ***Улыбнуться («Я так рад, что вам весело!»)***
* ***Перевести внимание на обидчиков («Да, я знаю, что тебе нравится говорить так»)***
* ***Дать разрешение («Обзывайтесь на здоровье»)***
* ***Все перевернуть («А вы еще можете?»)***

Поначалу обидчики могут разойтись. Попробуют кричать погромче и пообиднее. Но если продолжать сохранять спокойствие, им быстро надоест.

***Настоящих обидчиков, тех, кто все затевает, мало. Один-два на весь класс. Остальные ребята присоединяются к ним, не подумав.***
**Им просто сначала кажется, что это очень весело – показывать на кого-то пальцем, повторять обидные слова и смеяться.**

Пока ты жертва, они думают, что именно так и нужно с тобой обращаться. Но если ты будешь вести себя правильно, они почувствуют себя неловко. Возможно, им даже станет стыдно. А кто-то из них, очень может быть, зауважает тебя и захочет с тобой дружить».