**Как противостоять обидным прозвищам**

**Никак не реагировать** (игнорировать, не обращать внимания). Это сделать довольно сложно, но в некоторых случаях эффективно. Например, «Заяц, заяц!» — зовет одноклассник. Не отзывайся, пока не обратится по имени, сделай вид, что не понимаешь, к кому обращаются. Скажи: «Меня вообще-то Васей зовут. А ты разве меня звал?»

**Отреагировать нестандартно**. Обзывающийся ребенок всегда ожидает получить от жертвы определенную реакцию (обиду, злость и т.д.), необычное поведение жертвы способно пресечь агрессию. Например, можно согласиться с прозвищем: «Да, мама тоже считает, что я чем-то похож на сову, я и ночью лучше всех вижу, и поспать утром люблю». Или посмеяться вместе: «Да, такая у нас фамилия, так дразнили и моего прадедушку».

**Объясниться**. Можно спокойно сказать обзывающемуся сверстнику: «Мне очень обидно это слышать», «Почему ты хочешь меня обидеть?» Одного второклассника (самого крупного в классе) другой мальчик обзывал толстым. На что объект насмешек ответил: «Знаешь, что-то мне совсем не хочется с тобой дружить». Это произвело такое впечатление на агрессора, что он извинился и перестал обзываться.

**Не поддаваться на провокацию**. За пятиклассником гонялись одноклассники и обзывали его Масяней. Он злился и бросался на них с кулаками. Все с восторгом разбегались, а потом начинали снова. Мальчику было предложено попробовать (в качестве эксперимента — такое предложение всегда охотно принимается детьми) в следующий раз не бросаться на обидчиков с кулаками, а повернуться к ним и спокойно сказать: «Ребята, я устал, дайте мне отдохнуть».

**Не позволять собой манипулировать**. Очень часто дети стремятся с помощью обзывания заставить сверстника что-то сделать. Например, всем известен прием «брать на слабо». При всех ребенку говорится, что он не делает что-то, потому что «трус», «размазня», ставя его таким образом перед выбором: или он согласится сделать, что от него требуют (часто нарушив какие-то правила или подвергнув себя опасности), или так и останется в глазах окружающих «хлюпиком» и «трусом».

Наверное, из всех ситуаций, связанных с обзыванием, эта — самая непростая: противостоять мнению большинства, тем более тех, с кем тебе предстоит общаться и впредь, нелегко и взрослому человеку.

В этом смысле интересен рассказ В.Ю. Драгунского «Рабочие дробят камень», в котором Дениска решился в конце концов прыгнуть с вышки — но не потому, что над ним все смеялись, а потому, что он не смог бы себя уважать, если бы этого не сделал.

В каждой конкретной ситуации необходимо не торопиться, взвесить все «за» и «против», понять, что важнее: доказать что-то окружающим или сохранить самоуважение.

**Ответить.** Иногда полезно ответить обидчику тем же. Не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.

Можно, правда, отвечать не оскорблением, а специальной отговоркой. Знание подобных отговорок помогает не оставить оскорбление без ответа, пресечь конфликт, сохранить спокойствие (хотя бы внешнее), удивить и соответственно остановить нападающего. Последнее слово в этом случае остается за пострадавшим.

**Вот примеры отговорок:**

Чики-траки — стеночка!(Ребенок рукой ставит преграду между собой и обзывающим.)

Шел крокодил, твое слово проглотил, а мое оставил!

Кто так обзывается — сам так называется!

— Дурак! — Приятно познакомиться, а меня Петя зовут.

Все отговорки стоит произносить спокойным, доброжелательным тоном.

Восемь способов сказать «НЕТ»!

Восемь способов сказать «НЕТ»!

**ХОТИТЕ БЫТЬ ЛИЧНОСТЬЮ –**

**ТОГДА УЧИТЕСЬ ОТКАЗЫВАТЬ**

1. Говори: «Нет, спасибо», твердо, уверенно, глядя в глаза собеседнику

- Ты хочешь выпить?

- Нет, спасибо.

2. Объясни причину отказа – кратко и просто

- Ты не хотел бы покурить?

- Нет, спасибо. Я не курю, это портит мое здоровье.

3. Повтори несколько раз свой отказ (как заезженная пластинка).

- Хочешь покурить травку?

- Нет.

- Ну, давай!

- Нет.

- Ты только попробуй, тебе понравится.

- Нет.

4. Уходи. Можно прибегнуть к хитрости.

- Давай выпьем водки и покурим. Сегодня родители придут поздно.

- Нет. Мне уже пора уходить, а то на свидание с девушкой опоздаю.

5. Смени тему разговора, действуй по принципу «лучшая защита – это нападение»

- Давай купим пива.

- Нет. И ты завязывай с этим, пойдем лучше ко мне, у меня есть новый интересный фильм.

6. Избегай критических ситуаций.

Если ты знаешь, где употребляют алкоголь, наркотики, курят сигареты, лучше не ходи туда, избегай таких мест.

7.Сила в друзьях.

Дружи и встречайся с теми, у кого есть положительные стремления и интересы, кто тебя понимает, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя. Не дружи с ребятами, у которых есть вредные привычки!

8. Помни, что обращения « А тебе – слабо?», «Что, молоко на губах еще не обсохло?», «Не дрейфь - все употребляют и кайф получают !» и т.п. – это давление, которому поддаются неуверенные и действительно «слабые» люди. А ты разве такой?

**Как избавиться от неуверенности**

Определите свои положительные свойства. Каковы ваши лучшие качества? Что вам удается? Включите в этот список достижения, которыми вы гордитесь. Размышляйте об этом. Похлопывайте себя по плечу!

Установите свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.

Помните, что идеальных людей не бывает. Если вы будете предъявлять к себе сверхчеловеческие требования, вы быстро выдохнетесь. Поэтому расслабьтесь. Не будьте столь беспощадны к себе. Принимайте себя, как есть, и на этом стройте свою жизнь.

Выберите себе хобби. Найдите что-то, что радует вас и вызывает у вас чувство гордости.

Подбадривайте себя. Почаще говорите себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, вы поднимете свое настроение.

Всегда принимайте комплименты. Не стесняйтесь их. Просто отвечайте искренним «спасибо». Даже если поначалу вам будет неловко, сделайте это полезной привычкой!

Ищите в других положительные качества. Попробуйте говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаетесь, неважно что. Если вы ищете хорошее, вы найдете его! И это заражает — другие тоже начнут видеть в вас хорошее.

**Отношения с родителями**

Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт.

• Постарайся объясняться с родителями человеческим языком— это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.

• Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами.

• Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок.

• Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью.

**Если ты одинок...**

Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить (см. ниже советы Д. Карнеги)

• Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.

• Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.

• Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.

• Подумай, есть ли такие люди в твоем окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?