**ЩО РОБИТИ…коли мене весь час ображають, насміхаються?**

Це відомо, що для багатьох підлітків немає більшої радості, як подражнити когось, насміхатися або обзивати. Причому, знайти привід для цього завжди не складно – особливості зовнішності, мови, рухів, постави, одяг, наявність окулярів і т.д. і т.п. Як встояти проти цього тиску і залишитися самим собою? Що потрібно робити, щоб «мучителі» залишили тебе в спокої?

* Будь впевненим в тому, що кожна людина унікальна, кожне життя – безцінне. І ти також унікальний. Школи не дозволяй зламати себе.
* Для того, щоб менше стикатись з такими неприємностями, треба знати і уникати тих місць, де тебе може підстерігати небезпека – це коридори, роздягальні, сходи, туалет (особливо улюблене місце для з’ясування стосунків, бійок і знущань). Можна вибрати час, коли «відвідати» те, чи інше місце, коли там не буде натовпу.
* Слід намагатись вибирати коло товаришів, які не практикують такий стиль де спілкування, не ображають, не насміхаються, можуть підтримати тебе. Не треба боятися поділитися своїми проблемами з батьками. Ніхто не буде тебе вважати боягузом чи «маминим синком». Адже іноді справді буває, що втручання батьків – це єдиний спосіб припинити знущання.
* Коли людина сама собою незадоволена, не поважає себе, тоді їй здається, що можна вирости в своїх очах через приниження іншого. Саме це частіше стоїть за показною «СМІЛИВІСТЮ» тих, хто ображає.
* Не забувай, що все робиться для того, щоб ти втратив внутрішню рівновагу, де розсердився, страждав, плакав, нервував.
* Адже той, хто ображає, чекає саме цього – подивитись, як ти страждаєш. Твої випади у відповідь, злість чи крики, сльози в очах тільки посилять бажання продовжувати в тому ж стилі. Не давай їм задоволення побачити, що вони тебе «дістали». То, може, не треба робити те, чого він так добивається?
* Часто найкращим способом примусити когось залишити тебе в спокої – просто не звертати на нього увагу. Невже ти такий чутливий до його думки про тебе? Наскільки все те, що ти чуєш в свою адресу об’єктивне? Ти сам знаєш, який ти є – гідний поваги і нормального поводження з собою. Можна поставитись до ситуації з гумором. Спробуй відповісти добром на зло.
* Отже бажання насміхатися над кимось виникає частіше у невпевнених у собі, заздрісних людей, які не дуже високо себе цінують. Чи варто тобі втрачати душевну рівновагу і самоповагу тільки через те, що цього немає у якогось хлопця чи дівчини?
* Вибирай собі хороших і мудрих друзів. Хто з мудрим спілкується – мудрішає сам. Разом зі своїми друзями – ви сила, яка може вистояти і перебороте труднощі.

Ось вам невеличкі поради. Скористатися ними чи ні, ваше право. Але я впевнена, що ви навчитеся долати труднощі. Перешкоди існуватимуть завжди, і чим швидше ми навчимося їх долати, тим більші проблеми ми зможемо вирішити в майбутньому.