

SPOSOBY RADZENIA SOBIE Z WYSZYDZANIEM PRZEZ KOLEGÓW



Przygotuj sobie rozmaite riposty:

- „Bawi cię to, że mi jest przykro? Tak, to chyba masz problem ze sobą!”
- „Co ty powiesz?”
- „To ci się udało!”
- „Nie wierz we wszystko, co przeczytasz”
- „Zadziwiasz mnie! To tylko twoja opinia!”
- „I co dalej?”
- „Pogadaj sobie, jeśli sprawia ci to taką przyjemność”
- „Naprawdę?”
- „Też się cieszę, że cię widzę!”
- „Ja też cię lubię i szanuję!”
- „Powiedz mi coś, czego jeszcze nie słyszałem” itd.

- 10 Zbywaj to śmiechem.
- 10 Odejdź.
- 10 Zajmij się czymś innym.
- 10 Zadaj odwracające uwagę pytanie, np.: „Która jest godzina?”
- 10 Przyłącz się do życzliwych kolegów lub koleżanek.
- 10 Powiedz głośno o tym, co jest oczywiste: „Czepiasz się mnie!”
- 10 Ignoruj z uśmiechniętą lub obojętną miną.
- 10 Jeśli grozi ci pobiciem albo stale dręczy, powiedz dorosłej osobie, której ufasz.
- 10 Jeśli masz do czynienia z szeptami za swoimi plecami czy wykluczeniem- powiedz spokojnie, ale stanowczo:

**„Chcesz mi coś powiedzieć wprost?”
„Nie mam zamiaru chandryczyć się o to!”**

Pamiętaj!!!

Jeśli spotykają Cię ciągle przykrości ze strony rówieśników w szkole, nie powinienes być z tym problemem osamotniony. Porozmawiaj w domu, z życzliwymi kolegami, wychowawcą, pedagogiem. Aktywnie szukaj pomocy!!! Pozostanie przez dłuższy czas w roli ofiary nie jest dla Ciebie dobre, bo kruszy wiarę w samego siebie i innych. Nie gódź się na taką sytuację, że ktoś bawi się Twoim kosztem. Masz swoją godność, której nikt nie powinien naruszać!!! Znajdź sojuszników, którzy pomogą Ci rozwiązać problem.

Pedagog szkolny
Urszula Ryza