

Как отвечать на словесные оскорбления Что родители могут посоветовать детям

Юмор

Метод работает только в случае обзывания / словесных издевательств.

Советы от родителя:

(А) Подумайте об остроумном ответе (ответ стоит заготовить заранее дома).

(Б) Действуйте так, как будто это вас не беспокоит, буквально отшучиваясь (сложно, но возможно). Помните, что люди, которые запугивают, обычно ищут реакцию в виде негативной реакции (злость, грусть и т.д.). Если вы не дадите им ее, они, скорее всего, остановятся или выберут кого-то другого, кто расстроится.

Уверенность в себе

Вовлеченность человека в ситуацию с травлей (как агрессора, так и жертвы) довольно тесно связана с уровнем его самооценки.

Советы от родителя:

(А) стоять прямо, выглядеть уверенно, говорить ясно и твердо, поддерживать зрительный контакт (всегда) и советовать человеку, запугивающему вас, остановиться.

(Б) Сказать человеку, который запугивает вас, что вам все равно, что он о вас думает, и что обзывание не расстроит вас.

Три вопроса

Для взаимодействия с обидчиком можно посоветовать ребенку воспользоваться тремя простыми вопросами:

1. «Для чего ты это сказал, сделал и т.д.» если агрессору спокойно задать такой вопрос, то он быстро растеряется и быстро прекратит свои нападки. главное продолжать задавать этот вопрос, не поддаваясь на новые провокации как правило ни один обидчик не сможет ясно ответить для чего он это делает.

2. «Как ты это определил?» если, например, ребенка называют глупым, некрасивым и т.д., то задать вопрос «Как ты определил, что я глупый».

3. «Что тебе мешает?». Например: «Что тебе мешает отойти и заняться своим делом», «Что тебе мешает учиться также хорошо, как я?», «Что тебе мешает обратиться ко мне за помощью, вместо того, чтобы завидовать?» и .д.