***Из книги Лернер Е.И. Я не позволю себя обижать!***

***Рабочая тетрадь для учащихся младших и средних классов.***

1. Когда ты плачешь, вопишь или убегаешь, обидчик получает удовольствие и развлекается за твой счёт. Смотри ему (ей) в глаза, держись прямо и уверенно.
2. Спокойно уйди. Постарайся не выходить из себя. Сохраняй спокойствие.
3. Говори медленно, чётко и твердо.
4. Если к тебе пристают, постарайся не оставаться в одиночестве. Попроси друзей быть рядом.
5. Подумай, нельзя ли избежать встречи с обидчиками. Может быть, стоит выходить раньше или позже, выбрать другую дорогу.
6. Не бери с собой деньги или дорогие вещи и не хвастай ими. Если у тебя требуют деньги или какие-то вещи, скажи, что родители проверят, где они. Если у тебя всё же что-то отобрали, не дерись. Расскажи об этом взрослым. Не нужно бояться правды.
7. Если тебе дали смешное прозвище, постарайся отнестись к нему с юмором. Не бойся посмеяться над собой.
8. Если прозвище оскорбительное, не нервничай. Твёрдо скажи обидчику, что в его словах нет ничего остроумного.
9. Никогда не угрожай обидчику.
10. Не бойся признаться в том, что к тебе пристают. Лучше всего сказать об этом взрослым. Это не значит «ябедничать»! Помни, что, если обидчика не остановить, ему может понравиться издеваться над другими людьми.
11. Если к тебе пристают обидчики, отвечай шуткой. Можно придумать заранее, как ты ответишь на дразнилки. Отвечай, не задерживаясь. Шутка – лучший помощник. Но помни: твоя шутка не должна быть обидной. Потренируйся дома (перед зеркалом), чтобы отвечать обидчику быстро и с улыбкой.
12. Чтобы не зависеть от обидчиков, хорошо найти себе дело по душе. Например,

заняться спортом или танцами. Записаться в художественную или театральную студию. Важно, чтобы тебе это нравилось и было интересно. Так, кстати, можно найти друзей.

1. Не нужно стесняться того, что к тебе пристают. Через это проходят очень многие люди. Дело в том, что НЕ ТЫ ПЛОХОЙ ЧЕЛОВЕК, а ТВОИ ОБИДЧИКИ НЕ УМЕЮТ НОРМАЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ.