



## Советы подросткам



**ЕСЛИ ТЕБЯ РАССЕРДИЛИ ДЕЙСТВИЯ ОДНОКЛАССНИКА И ТЕБЕ ЗАХОТЕЛОСЬ ЕГО УДАРИТЬ, ТО МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СДЕЛАТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:**

**Снять напряжение с помощью:**

- счета до 10;
- умывания или обмывания рук;
- направления агрессии на неодушевленный предмет: эспандер, шарики, подушку (если ты дома), боксерскую грушу (если ты в спортивном зале).
- Осознать последствия и постараться не допустить, чтобы они стали реальными.
- Пойти к психологу.

**ЕСЛИ ТЕБЯ ВТЯГИВАЮТ В ДРАКУ, МЫ ХОТИМ ПОРЕКОМЕНДОВАТЬ:**

- Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс.
- Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
  - Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
  - Я возмущен твоим поведением.
  - Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
  - Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?
- Не нападать первым.
- Перевести конфликт в шутку.

**ЕСЛИ ТЫ СТАЛ СВИДЕТЕЛЕМ ДРАКИ МЕЖДУ ОДНОКЛАССНИКАМИ, НАДО:**

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся; также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут помощь в примирении).
- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки; рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.

