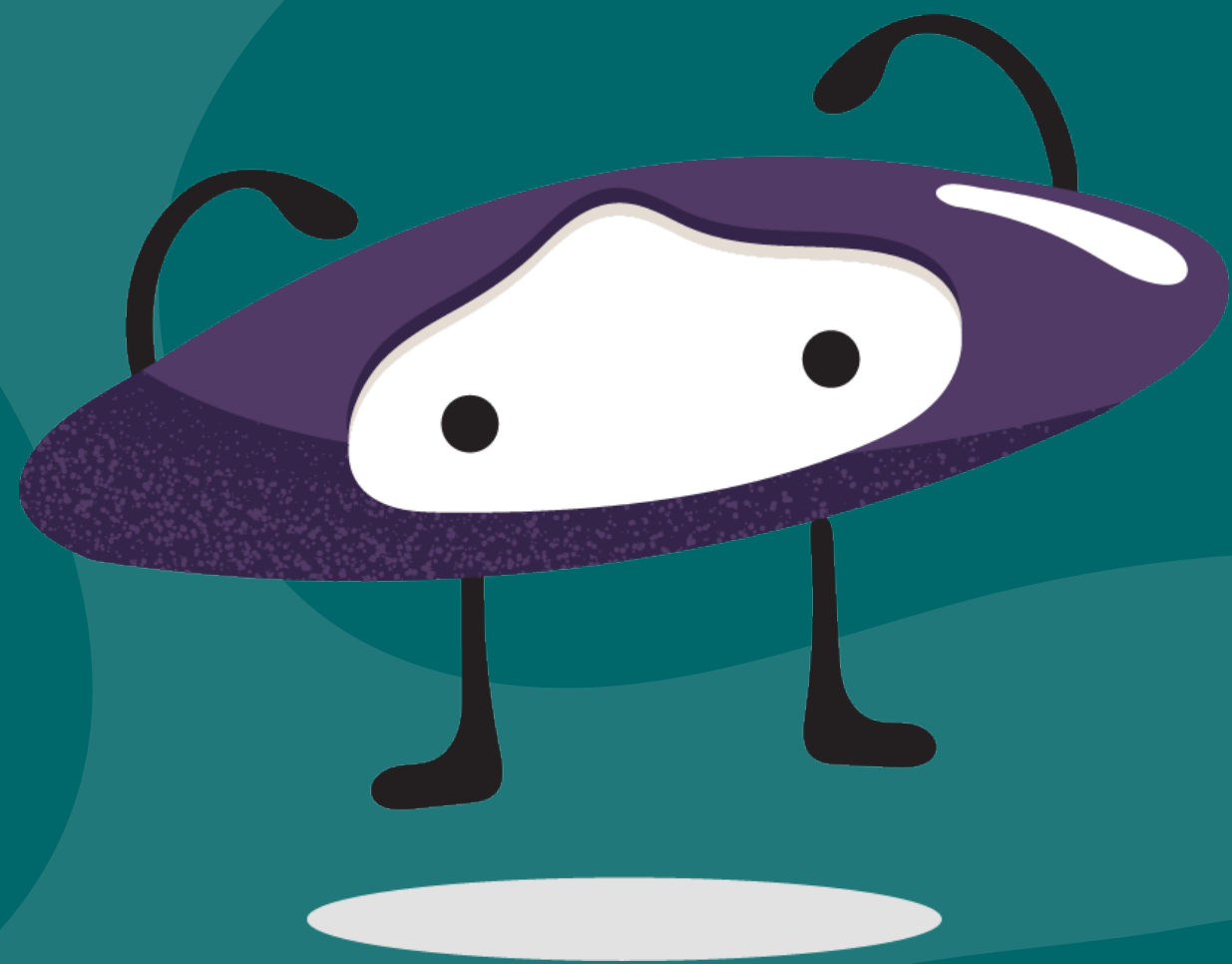


Когда тебя обижают:



1

Скажи об этом прямо обидчику, попроси прекратить делать то, что тебе не нравится: «Мне это не нравится, прекрати, пожалуйста»

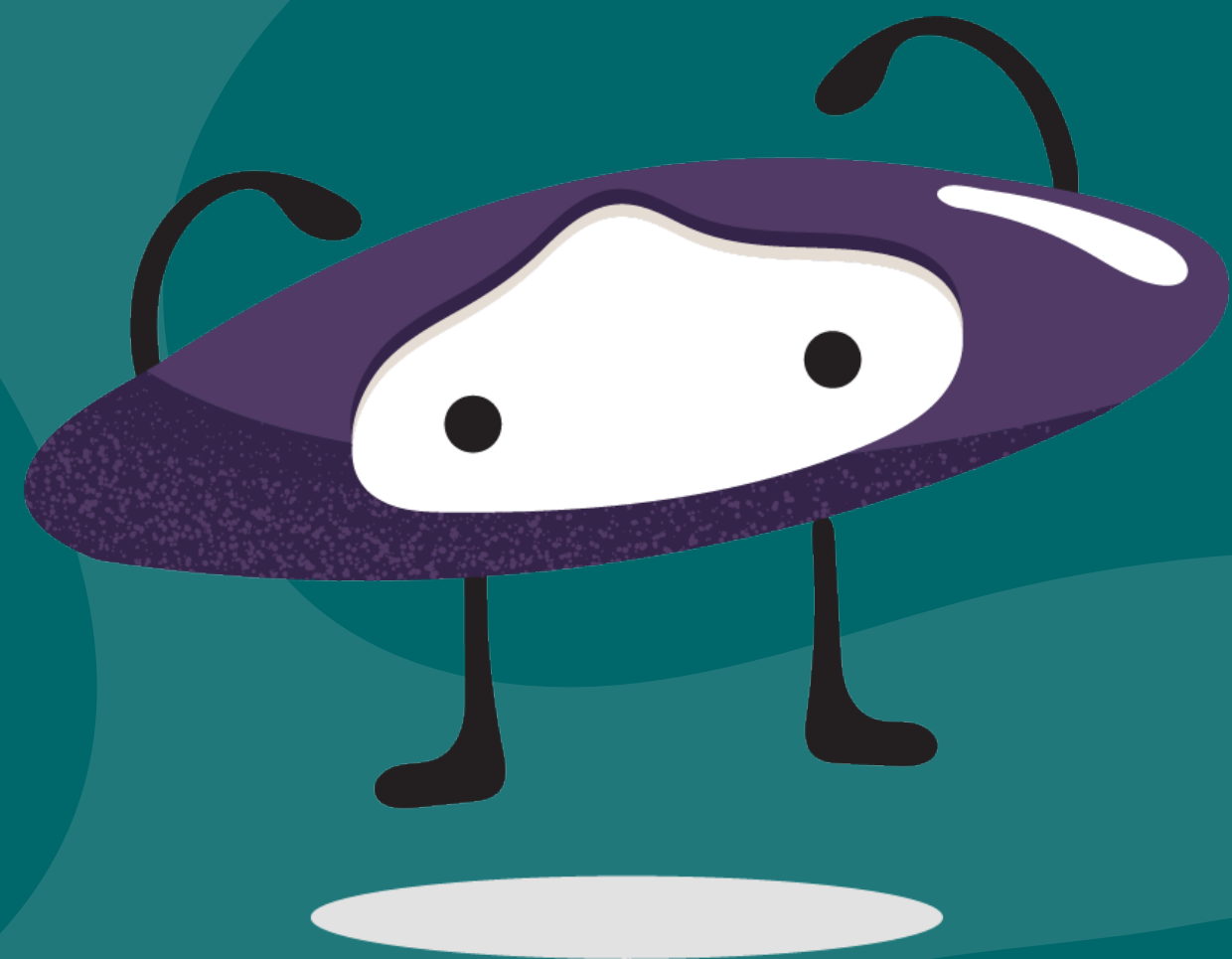
2

Найди компромисс, договорись: «Давай я до обеда буду играть с этой игрой, а ты – после обеда?»

3

Если не получается договориться без оскорблений и драки, то лучше попросить помощи у вожатого.

Смелее 🤗



Если я скажу, что мне не нравится, то на меня обидятся.

Защищать свои границы нормально, если ты никому не вредишь.

Если я скажу, что мне не нравится, то я буду казаться слабаком.

На самом деле, сказать о том, что тебе неприятно, требует много смелости, а слабый тот – кто боится заявить о своих претензиях.

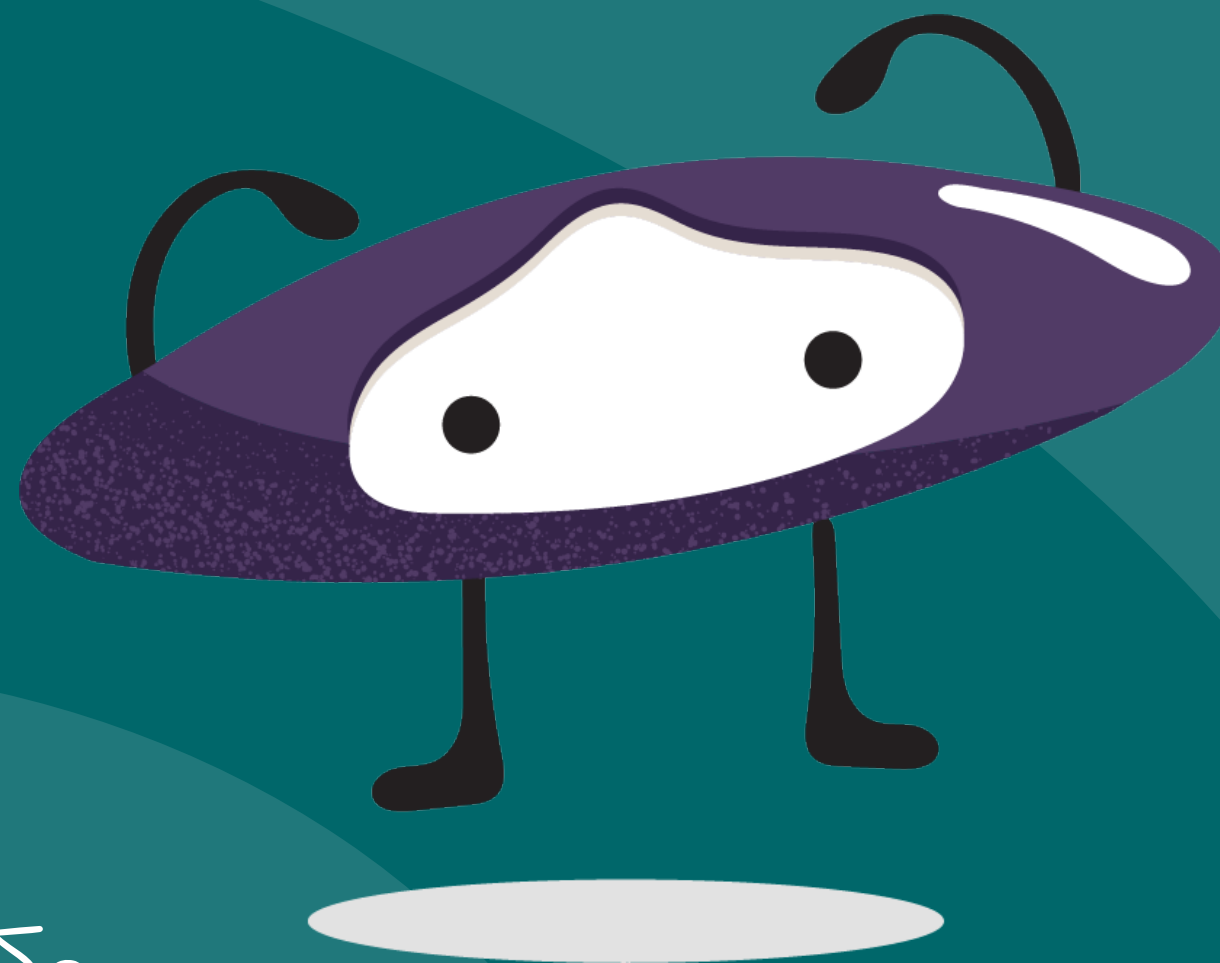
Если я скажу водителю, то буду ябедой.

Ябеда – тот кто говорит не про себя, а ты обращаешься за помощью и говоришь о том, что мешает тебе.

Так себе вариант

Дам ему сдачи,
если он может
обидеть, значит и я
могу.

Если делать так же плохо, то вы оба
будете нарушителями. К тому же, ты
можешь не рассчитать и нанести
непоправимый вред другому.



Лучше вот так

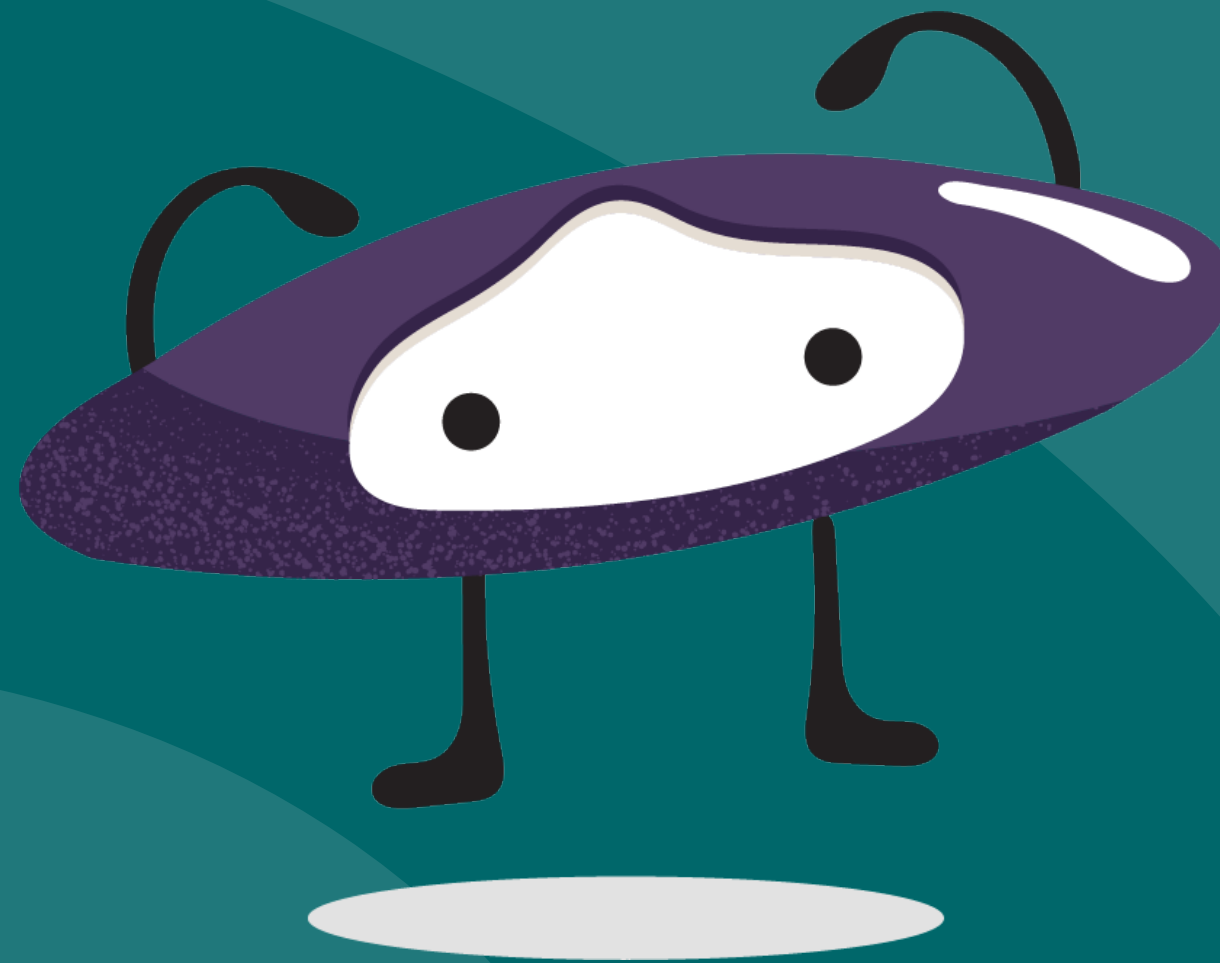
Не стану делать
так же плохо.

Защитить себя и отстоять границы
– это не значит обязательно
ответить насиллием на насиллие.

Так себе вариант

Он первый начал,
а я просто
ответил тем же.

Насилие – это всегда насилие,
даже если начал не ты, а
другой, а ты просто ответил.



Лучше вот так

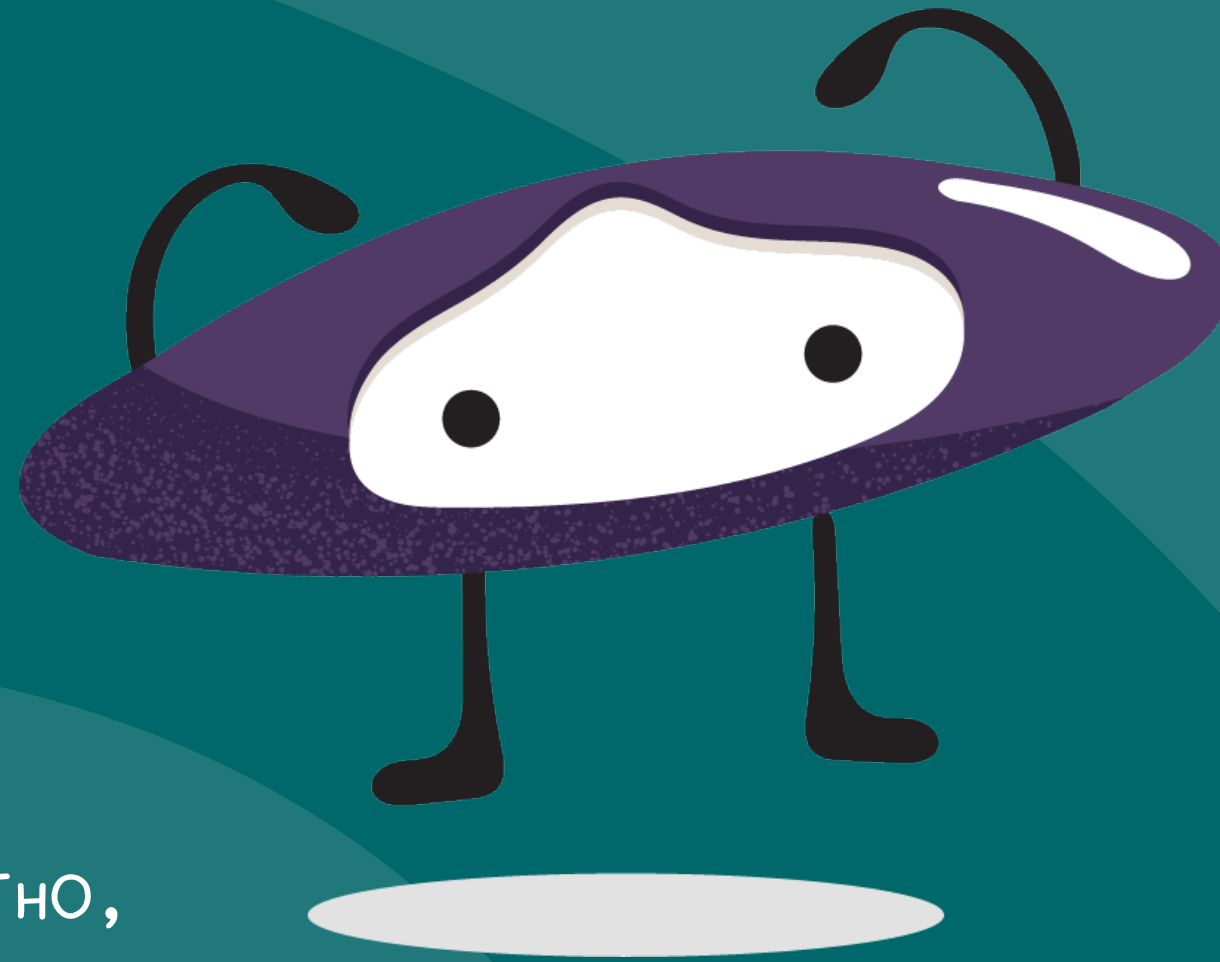
Он первый начал,
а я первый
закончу.

Часто другие ждут от тебя чтобы ты
ответил тем же и стал таким же как
они – более виноватым и менее правым.

Так себе вариант

Я никому ничего не скажу, да вроде ничего серьезного.

Если обидчики не знают, что тебе неприятно, для них это значит, что с тобой так можно поступать, они могут продолжить или даже сделать хуже. Ты копишь обиду и в итоге взрываешься (ругаешься или дерешься) и никто не может понять, почему же.



Лучше вот так

Скажу сразу, что мне неприятно.

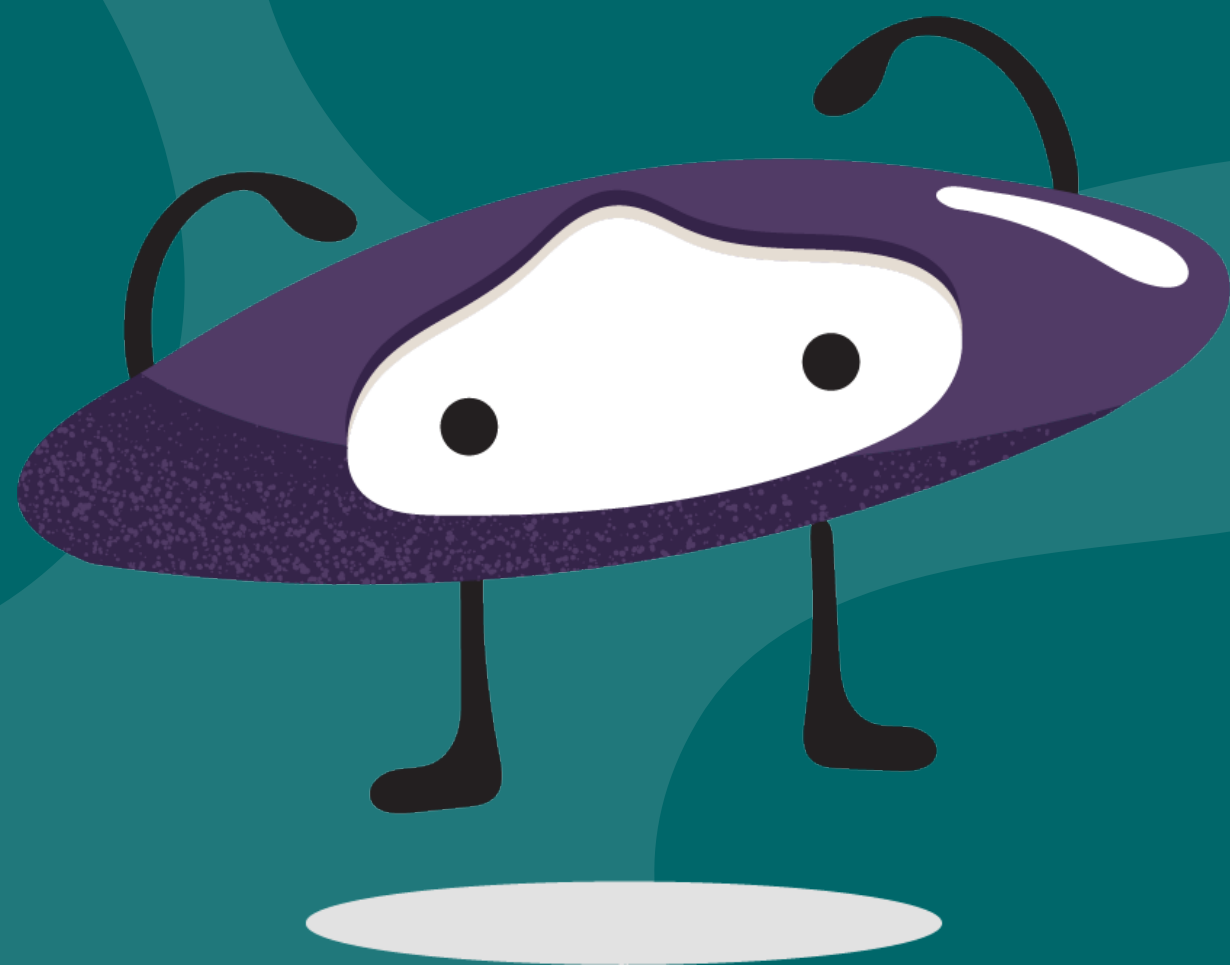
Обидчикам будет сложнее продолжать вредить тебе, если они знают, что переходят черту. А твои настоящие друзья не будут делать тебе плохо, если знают, что тебя это огорчает.

Скажу, что мне это не нравится, но сам обижать не буду.

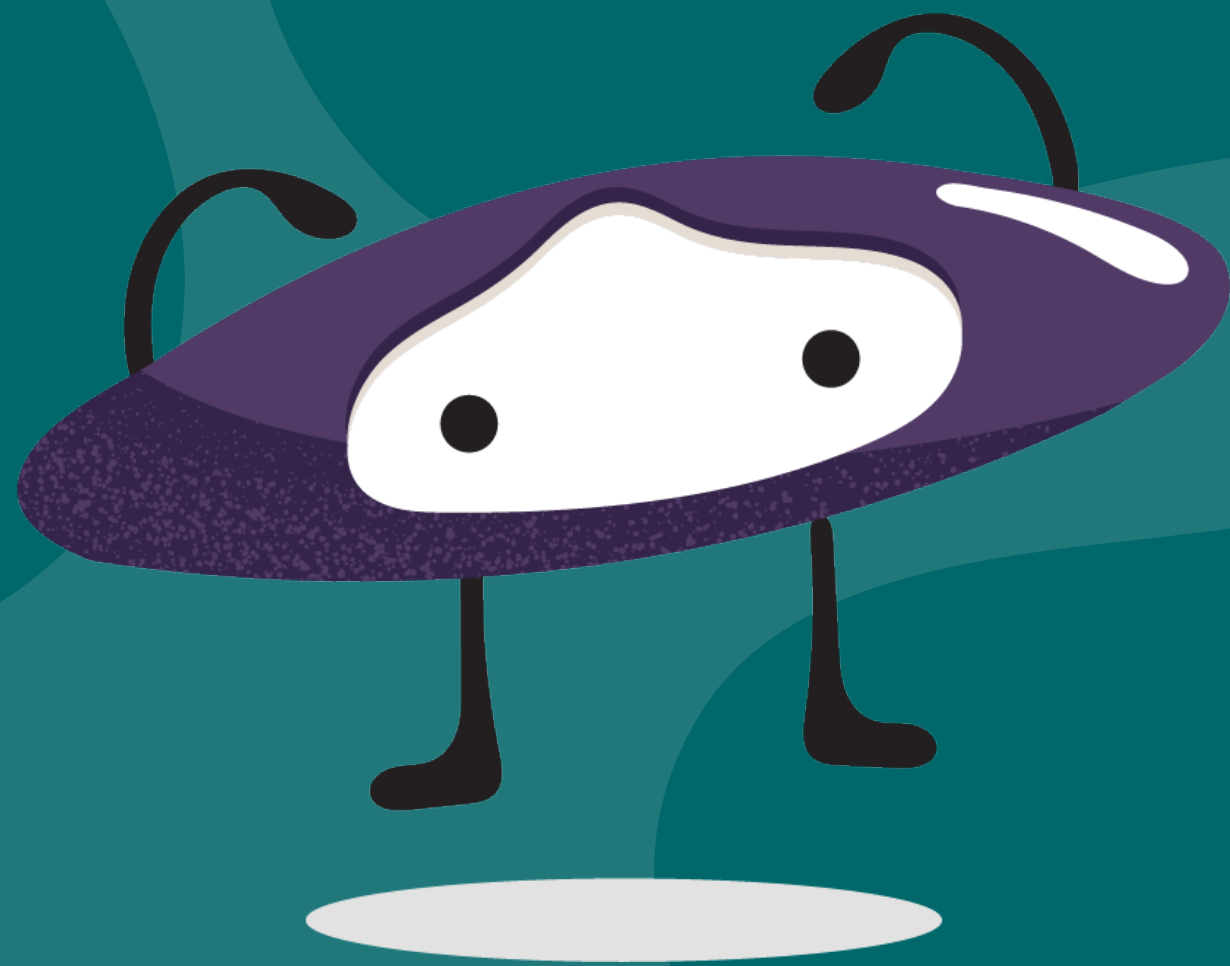
Мне не нравится, что ты сидишь у меня на кровати, пожалуйста, пересядь.

Твои друзья шумят, а я хочу отдохнуть. Давай, я полчаса посплю, а вы поиграете в другой комнате, а потом вы сюда вернетесь.

Мне не нравится, что ты без спроса берешь мою косметику. Я разрешаю тебе брать мой тоник взамен на твои блестки, но тушь и тени брать нельзя.



Придумай свои варианты ответа, когда тебя обижают: берут или портят твою собственность, нападают на твою личность, не соблюдают обещания, дают непрошенные советы и т.д.



Советуют вожатые:

Не надо это терпеть, но и ругаться тоже не надо, так как зло порождает зло, лучше попробовать поговорить с обидчиками, по какой причине они так с тобой обращаются, если не поступил обоснованный ответ, то лучше сказать об этом вожатым.

В лагере действуют правила, которые тебя защищают. Если не получается договориться и решить проблему спокойно, то обращайся к вожатому или даже директору – они помогут разобраться в рамках правил. И сам старайся правила не нарушать.

Эти комиксы подготовили для вас:

