

Министерство социального развития Кировской области
КОГАУСО «Кировский центр социальной помощи семье и детям»

Что делать, если... тебя сильно обижают



г. Киров

Для начала нужно понять: что значит - сильно?

Если тебя дёргают, толкают или роняют твои вещи, не делая действительно больно и ничего не ломая, это одно. Мальчики вообще так иногда ведут себя с девочками, которые им нравятся, - за косички дёргают. Ну не знают просто, как ещё привлечь к себе внимание. Для этих случаев подходит всё то, о чём говорилось в главе «что делать, если тебя дразнят ребята».

НО ЕСЛИ: тебе сделали по-настоящему больно, намеренно сломали твою вещь, испортили одежду, отняли деньги, тем более если тебя поранили - это уже не просто глупость.

ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ «НАСИЛИЕ», И ЭТО ЗАПРЕЩЕНО.

Возможно, всё случилось не нарочно. Кто-то собирался толкнуть тихонько, а получилось сильно, и теперь он сам не рад. Увидев, что тебе больно, он извинится и вряд ли станет делать что-то подобное в будущем. Тогда это может остаться между вами.

Если же ты видишь, что тебе причинили боль намеренно и обидчик вовсе не жалеет о сделанном и не просит его извинить, значит, самое время обратиться к взрослым. Лучше всего сделать это как можно быстрее и в присутствии обидчика. Скажи по возможности спокойно: «Я не люблю жаловаться, но не знаю, как ещё защитить себя. То, что он делает, - уже не игра. Мне нужна ваша помощь».

После этого коротко скажи, что именно сделал обидчик. Если взрослый отчитал или наказал его, никогда не злорадствуй, но и не оправдывайся, если тебя называют ябедой.

Скажи: «Я не хотел говорить взрослым. Но ты не остановился, и другого выхода не было. Терпеть я не стану».

Особый случай - если тебя бьют постоянно или если тебя обижают более старшие ребята.

ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ!

Иногда дети боятся, что мама расстроится, а папа будет смеяться и называть рохлей. И, вообще, считают, что родителям жаловаться стыдно и надо справляться самому. Никто и не предлагает бежать к ним из-за каждого пустяка.

Но постоянное насилие или взрослые наглые хулиганы - это не пустяк! В любой момент обидчики могут причинить тебе серьёзную травму. Вот тогда мама расстроится по-настоящему, а папа ещё долго не сможет смеяться.

НЕ ДОПУСКАЙ ЭТОГО!

Бывает, что хулиганы запугивают и говорят: «Если скажешь кому-нибудь - вообще убьём!».

НЕ ВЕРЬ!

Те, кто обижает более слабых, обычно сами трусы. Поэтому достаточно будет твоим родителям или учителю один раз с ними серьёзно поговорить, и они станут обходить тебя стороной.

А самый лучший способ не попасть в такую ситуацию - это иметь хороших друзей и всегда ходить вместе с ними. Хулиганы обычно пристают к одиночкам.

Совсем тяжело бывает, если тебя обижает взрослый. Например, учитель или тренер. Невзлюбил именно тебя, а может быть, просто грубый и злой человек и других ребят обижает тоже.

А возможно, кому-то показалось, что ты делаешь что-то плохое. Например, кассир в магазине вдруг решил, что ты хотел стащить шоколадку. Или сердитому соседу почудилось, что именно ты вчера разбил его окно мячом. Может, и правда ты что-то не то сделал. Всякое бывает.

НО ЗАПОМНИ: никому нельзя тебя бить, грубо хватать, трясти, оскорблять грубыми словами, унижать и высмеивать, не разобравшись, обвинять в воровстве или хулиганстве, портить, рвать, швырять твои вещи, обыскивать твои карманы и сумку (без присутствия родителей). Даже если ты в чём-то виноват, это не значит, что взрослый может так вести себя.

НАСИЛИЕ ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ. Поэтому, если нечто подобное происходит, прежде всего постарайся успокоиться и **НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ!**

Это очень неприятно и страшно, но это не конец света. Первым делом скажи вслух, что ты чувствуешь.

Так и скажи: «мне страшно, когда вы кричите», или «мне больно, когда вы так держите меня за руку», или «мне обидно, когда вы так говорите».

С человеком в сильном гневе вообще лучше не разговаривать. Самое правильное - как только появится возможность, **ПРОСТО УЙТИ.**

Уходи быстро и решительно, не пытайся забрать свои вещи, возьмёшь потом. Но не беги, иначе тебя сочтут виноватым.

НЕМЕДЛЕННО ПОЗВОНИ РОДИТЕЛЯМ и сообщи, что произошло.

Или попроси разрешения позвонить у секретаря, охранника, любого взрослого. Постарайся рассказывать точно, не добавляя лишнего и не пропуская важные подробности.

Иногда после таких случаев бывает так, что всё уже позади, а ещё долго мучают страх и обида. Очень важно их преодолеть. Поговори о своём состоянии с кем-то, кому доверяешь. Не вини себя, если ты очень сильно испугался, заплакал или вёл себя не так, как хотелось бы. Даже взрослые и сильные люди часто теряются, когда сталкиваются с насилием, особенно неожиданно. Согласись, виноват в этом тот, кто напал, а не тот, кто пострадал. Вот пусть он и испытывает стыд, если может.

А тебе этот случай поможет в будущем **БЫТЬ ГОТОВЫМ.**

Ты стал старше и опытнее. Это всегда пригодится.

