

# JEŚLI KTOŚ CIĘ ZACZEPIA

1. Spróbuj nie słuchać tego co mówi (ktoś, kto Ciebie zaczepia)
2. Udawaj, że to Cię wcale nie obchodzi
3. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia przyjemność temu kto cię zaczepia
4. Ćwicz swój głos – odpowiadaj pewnym i mocnym głosem – to może zniechęcić tego, kto Cię zaczepia.
5. Jeśli Ci dokuczają - najlepiej odejść.
6. Nie przejmuj się tym, co o Tobie pomyślą.
7. Pamiętaj, im dłużej będziesz stał i słuchał tym większą zabawę będą mieli ci, co Ciebie zaczepiają.
8. Miej przygotowane odpowiedzi, na przykład:
9. „Nie masz nic innego do roboty?”
10. „To nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś” ,
11. „Możesz sobie mówić co chcesz, mnie to nie obchodzi"
12. Powiedz krótko i stanowczo, że nie zgadzasz się na takie traktowanie na przykład:
  - o „Nie mów tak do mnie”,
  - o „Nie zgadzam się”,
  - o „Nie nazywam się tak”
13. Spróbuj być dowcipny. Poczucie humoru jest często najlepszą „bronią” na agresję. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji , ten kto Ci dokucza widzi, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawi Cię wtedy w spokoju.
14. Poćwicz takie odpowiedzi w domu
15. Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś co zbije ich z tropu, na przykład: może zmień temat („Widziałeś nową wersję ....np. jakiegoś filmu, gry itp).

Opracowano na podstawie miesięcznika "Remedium"