***Как не стать «мальчиком для битья»***

Что делать, если тебе причиняют боль?

Как такого не допустить и как бороться с этим злом?

[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=https://img1.picmix.com/output/pic/thumb/1/8/4/7/2757481_cc04c.gif&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%22%D0%9C%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%87%D0%B8%D0%BA%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B1%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%8F%22&noreask=1&pos=18&lr=11110&rpt=simage)

***Зачем обижают?***

Чтобы получить удовольствие от реакции на оскорбление, провокацию и др. Или доставить удовольствие людям, в чьих глазах хотят возвыситься.

*Рекомендации*

1. Вспомни, что именно в твоей реакции на обиду доставляет удовольствие обидчикам.
2. Подумай, почему таким же образом не обижают твоих товарищей – порой даже более слабых физически.
3. Подумай, почему именно тебя именно такой тип «наезда» так глубоко задевает; подумай, как перестать реагировать на такие «наезды».
4. Подумай, как можно изменить свою реакцию, чтобы она больше не доставляла удовольствия обидчикам, а ещё лучше – отбила охоту провоцировать твою реакцию.

***Кого обижают?***

Того, от кого не ожидают жёсткого физического и психологического отпора. Считают слабаком или неспособным припомнить зло.

*Рекомендации*

1. Оцени своё реальное физическое состояние. Ответь себе честно, позволяет ли оно объективно, если ты вдруг перестанешь бояться, давать жёсткий отпор попыткам одноклассников на тебя «в шутку наехать». Если нет, то тебе стоит заняться своей физической формой, чтобы поднять её хотя бы до среднего уровня. Твоя физическая слабость – не неразрешимая трагедия, а лишь рабочая задача, имеющая вполне конкретные способы решения.
2. Подумай, что в твоём поведении, внешнем виде выставляет тебя слабаком, даже если физически ты нормально развит.

***Как выбирают постоянную жертву?***

Как правило, жертву ищут путём осознанного или неосознанного поэтапного «прощупывания» всех имеющихся кандидатов на эту роль. Для этого любитель подавлять других начинает понемногу подшучивать надо всеми. Особенно над теми, чей вид вызывает подозрение в физической или психологической слабости. С теми, кто сразу жёстко огрызается и показывает зубы, больше не шутит. Тот, кто демонстрирует слабину (обижается, плачет, бесится и неумело машет кулаками), берётся на заметку. Над ним хулиган продолжает «шутить» - с каждым разом всё жёстче и жёстче. К хулигану вскоре присоединяются другие любители «повеселиться».

*Рекомендации*

1. Вспомни, не «прощупывали» ли тебя самого. Когда? Как? В чём при этом была твоя ошибка?
2. Подумай, не «прощупывают» ли тебя в настоящее время.
3. Вспомни, как на такие попытки «прощупывания» реагировали ребята, которых быстро оставили в покое.
4. Подумай, что помешало тебе реагировать так же.
5. Помни: важно сопротивляться (злиться, жёстко отпихивать «шутников», резко высказываться), а не «проглатывать» мелкие «шуточные» затрещины и толчки. В общем, «обламывать кайф» весёлым ребятам и делать шутки над тобой неприятными для самих шутников.

[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=https://www.solidarnost.org/netcat_files/1446/1491/jur3113.jpg&p=2&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%B0&noreask=1&pos=75&rpt=simage&lr=11110)

***Почему становятся жертвой? Как ею не стать?***

***Как выйти из этой роли?***

Жертвой становятся не только потому, что упускают момент «прощупывания», но и потому, что упорно верят в сказки типа: «Хорошие мальчики не грубят и кулаками не машут», «Попристаёт – попристаёт и отстанет. Надо только потерпеть», «Не трогай других, и тебя не тронут». Ещё одна причина – необоснованные страхи и заблуждения, когда хулигану приписывается какое – то особое могущество.

Чтобы не стать жертвой, нужно выглядеть и вести себя не как жертва. А если уже стал – резко и радикально изменить своё поведение, свою реакцию на провокации. Вполне можно приготовиться морально и физически, а затем дать один или несколько «показательных боёв» одному или нескольким наиболее ярым обидчикам. Возможно, это кончится синяками и «фонарём» под глазом. Главное – доказать, что издевательство над тобой перестало быть безопасным развлечением. И ни в коем случае не сдаваться. Жёстче всех издеваются даже не над теми, кто сразу сдался, а над теми, кто сдался, чуть – чуть посопротивлявшись.

*Рекомендации*

1. Посмотри на себя со стороны. Ответь себе, на кого ты похож: на слабака или на «настоящего пацана». Обрати внимание на свою осанку, походку, манеру поведения (не суетлив ли), выражение лица, типичные реакции на провокации. Измени ситуацию. Например, запишись в секцию. Поверь, когда твои мышцы окрепнут, ты почувствуешь себя совсем иначе – и физически, и психологически. Правильная осанка, походка, уверенность в себе придут без труда.

Подумай, а почему, собственно, ты так боишься быть «плохим мальчиком» в критических ситуациях? Почему боишься хулиганов? Переоцени свои страхи. Поверь: хулиган – тоже человек и тоже боится «нарваться». Так дай ему возможность «нарваться» на твой неожиданный отпор. Для этого, в частности, научись быстро переводить свой страх не в панику и ступор, а ….в ярость. Она часто служит неплохим заменителем смелости – на первое время.

***Цена непревращения в жертву.***

[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=https://westnews.com.ua/wp-content/uploads/2017/01/ogranichivashhie-ubezhdeniya.jpg&p=13&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%22%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B2%D1%83%22&noreask=1&pos=407&rpt=simage&lr=11110)

Она очень «страшная».

[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=https://westnews.com.ua/wp-content/uploads/2017/01/ogranichivashhie-ubezhdeniya.jpg&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1345-wh-583-pd-1-wp-16x9_1366x768&p=13&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%20%22%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B0%20%D0%BD%D0%B5%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B2%20%D0%B6%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B2%D1%83%22&noreask=1&pos=407&rpt=simage&lr=11110) Во–первых, нужно преодолеть свой страх и лень. Сесть и подумать – почему же тебя обижают. А затем поговорить честно и откровенно с теми, кому доверяешь и кто может оценить тебя со стороны. Ведь вполне возможно, что это не обижающие тебя ребята плохие, а ты сам «не очень». Эгоист, стукач, сплетник, сеятель раздоров, трус (хотя и называешь это иначе). Таких били всегда ии везде с начала времён. И выход тут один – перестать быть таковым. И тогда, вполне возможно, твои враги станут твоими друзьями. Кстати, присмотрись повнимательнее, а действительно ли в них нет ничего хорошего? Действительно ли они такие законченные негодяи?

Во – вторых, начни работать над собой. Это трудно, но необходимо. Причём не только для того, чтобы решить мелкую проблему сейчас, а чтобы вся твоя жизнь в целом не пошла наперекосяк. Ведь сами собой такие проблемы не решаются, со временем они только усугубляются. И если сейчас тебя изредка шпыняют одноклассники, то потом уже другие людиначнут «давить» по – настоящему. Например, урезать зарплату, нарушать твои гражданские права, не давать строить карьеру…

В – третьих. Не бойся, что на первое время к тебе приклеится кличка типа «бешеный», «вырубалистый». Она, как правило, недолговечна, зато отбивает охоту проверять, действительно ли ты такой. А значит – и задевать тебя по пустякам. Главное, не злоупотребляй своей новой способностью давать отпор.

***Что лично ты сделал,***

***чтобы стать или не стать жертвой***

Заостри внимание на вопросах типа: «Чего конкретно я боюсь?»

«Что мне мешает? «С чего я это взял?»

[](https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D1%81%D1%83%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%20%D0%B2%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87&img_url=https://b1.culture.ru/c/257271.jpg&pos=74&rpt=simage) Для подтверждения того, что изменения к лучшему возможны, вспомни реальные истории из жизни или исторические примеры. Их персонажи – такие же простые люди, как и ты. Кем в детстве были, например, великий русский полководец Александр Васильевич Суворов

[](https://yandex.ru/images/search?p=2&text=%D1%88%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%B3%D0%B5%D1%80&img_url=https://s1.1zoom.ru/b5050/928/350160-Berserker_2048x1536.jpg&pos=64&rpt=simage)

или актёр и культурист Арнольд

Шварценеггер?

Тощими и хилыми подростками, на которых и внимания – то никто не обращал, пока они сами собой не занялись.

Неумение постоять за себя в подростковом возрасте – одна из опаснейших проблем. Ведь в эту пору никто не станет даже слушать сверстника, которого можно забавы ради и совершенно безнаказанно пнуть и унизить. А значит, почти любые переговорные технологии для него бесполезны.

Чтобы тебя стали слушать, тебя должны начать воспринимать всерьёз. И именно на это в конечном счёте и направлены все приёмы, описанные здесь.