**Обижают в школе. Что делать?**

Большинство уже взрослых людей, вспоминая свои школьные годы, помнят неприятные моменты, когда их дразнили и обижали в школе. С годами эти неприятные воспоминания стираются, но если не было противостояния этому, осадок остается на всю жизнь. В каждом подростковом коллективе существует такая проблема. Агрессивное поведение с элементами преследование свойственно многим подросткам, которые таким образом утверждаются в коллективе или компании. Для того, чтобы достойно противостоять нужно выяснить причины, почему обижают в школе.

***Дразнят в школе по причинам:***

— обидчики возбуждают в тебе гнев;
— твой гнев приносит им радость;
— обидчикам не хватает твоей силы, энергии, таланта и красоты;
— они завидуют тому, что ты лучше их.

***Дразнят в школе что делать?***

Необходимо запомнить одно: твоей вины в этом нет. Это проблемы тех, кто хочет причинить боль другому. Внимательно прочитай причины еще раз. И если ты хорошо понял их, тогда ты уже знаешь рецепт, как противостоять этому злу. Да, причинять боль другому — это зло! Будь воином света! Когда свет начинает гореть ярче, темноте уже нет места рядом с ним. Она исчезает по законам физики.

***Твой рецепт***

1. Стань светом. Это значит научись не гневаться. Береги себя и не раздражайся. Если тебя легко вывести из себя, значит в тебе не так много силы. Но, если ты сильный и раздражаешься, то ты отдаешь самого себя, при этом теряешь силу.

2. Не позволяй доставлять радость обидчикам. Когда ты растешь, твоя сила тоже растет, не позволяй другим забирать ее.

3. Поверь в себя. Научись любить свою уникальность. Ты один такой необыкновенный. Природа тебя наградила многим: красота, талант и сила. Полюбив себя, ты зажжешь свет внутри себя и сможешь разглядеть в себе это. Ты еще маленький росток, из которого обязательно вырастет красивый цветок или могучее дерево. Надо только верить в свою и силу и успех!

4. Ты должен понять, что никому нет дела до людей, которым не чему завидовать. Внимание окружающих приковано всегда к особенным. Люди обращают внимание на тех, кто обладает более яркими качествами по сравнению с ними. Никогда не завидуй сам, потому что зависть плохое чувство, забирающее энергию. Это чувство делает слабее, а значит агрессивнее и злее.

И всегда помни главное, что ты не в чем не виноват. Учись жить, думая о себе и своей мечте. Не трать энергию на обиды и чувство вины. Они могут забрать твою мечту. Желания легко сбываются у сильных духом! Береги свою энергию, трать силы на учебу и познания нового, того, что тебе интересно и приносит радость. Твоя увлеченность может заинтересовать твоих обидчиков, и быть может совсем скоро, они станут твоими лучшими друзьями.