

**Если тебя рассердили действия одноклассника и тебе захотелось его ударить, то я предлагаю сделать следующее**

- Снять напряжение с помощью счета до 10
- Направление агрессии на неодушевленный предмет: эспандер, шарики, подушку(если дома)
- Умывание или обмывание рук
- Пойти к психологу
- Закалять психику и тело: обливания, контрастный душ, водные процедуры
- Осознать последствия и постараться не допускать драк

Педагог-психолог

Гуенко И.В.

# **Если тебя втягивают в драку надо:**

- Отойти от этого человека в сторону, зайти в класс.
- Сказать обидчику о том, что ты чувствуешь в данный момент:
  - Я зол, но отказываюсь драться с тобой.
  - Я возмущен твоим поведением.
  - Отойди от меня, я не хочу с тобой разговаривать.
  - Я вижу, ты хочешь втянуть меня в драку, я прав?
- Не нападать первым.
- Перевести конфликт в шутку.

## **Если ты стал свидетелем драки между одноклассниками, надо:**

- Предложить драчунам продолжить разбор отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут обиду и помирятся, также за это время можно сказать учителю или психологу, они окажут им помощь в примирении).
- Выяснить причину ссоры, попытаться объяснить, что это не причина для драки, рассказать о возможных последствиях (моральные и физические травмы).
- Если вышеназванные способы не помогают, позвать учителя.