**Что делать ребенку**

Психологи дают конкретные рекомендации подросткам, которые оказались в непростой ситуации.

1. Игнорируйте агрессора, иногда это срабатывает – обидчик переключается на другого человека.
2. Найдите друзей – в численности ваше превосходство, общайтесь только с теми, с кем вам комфортно. Проводите больше времени именно с ними, во время обедов, на переменках.
3. Знакомьтесь с новыми людьми, с которыми у вас схожие интересы. Расширяйте круг общения.
4. Не бойтесь говорить о проблеме – расскажите о ней друзьям, родителям, психологу. Так гораздо проще бороться с трудностями, страхом, отчаянием, а также контролировать эмоции.
5. Учитесь постоять за себя, старайтесь не давать себя в обиду. Как правило, агрессор выбирает в жертву человека, который не в состоянии дать отпор. Подготовьте несколько моделей поведения на случай, когда на вас будут нападать.
6. Любое авторитетное лицо, которому вы доверяете, должно вмешаться и быть в курсе ситуации.

Учитесь [уверенности в себе](https://razvivaisebya.ru/samorazvitie/samootsenka-i-uverennost-v-sebe), это отпугивает агрессоров, которые всегда хотят самоутвердиться за счет более слабых. Не думайте, что единственная причина издевательств – вы сами. Часто на такое поведение агрессоров толкают проблемы в семье и таким образом они снимают эмоциональное напряжение.