**Если тебя втягивают в драку:**

* + отойди от этого человека в сторону,
  + скажи обидчику о том, что 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, что ты хочешь втянуть меня в драку»,
  + не нападай первым,
  + переведи конфликт в шутку.

**Если ты стал свидетелем драки:**

* + предложи драчунам продолжить выяснение отношений на следующей перемене (есть надежда, что ребята забудут об этом и помирятся, также за это время можно рассказать учителю или психологу, они окажут им помощь в примирении),
  + выясни причину ссоры, попытатйся объяснить, что это не причина для драки, расскажи о возможных последствиях (моральные и физические травмы),
  + если вышеназванные способы не помогут, необходимо позвать учителя.

**Если кто-то тебя не любит,** не понимает это нормально, для каждого человека есть люди, значимые лично для него, и люди малозначимые, чье мнение о себе можно не принимать, тем более, если оно выражено в грубой, насмешливой или оскорбительной форме.

**Если тебя обзывают** многое зависит от того, как ты реагируешь на прозвище и есть достойные способы выхода из ситуации. Если насмешки связаны с физической слабостью или с малой одаренностью в сфере интеллекта многое зависит в этом случае от тебя, от твоего отношения к своим недостаткам. Тренируйся, развивайся! Мужество человека – в его стремлении преодолеть трудности, видеть свои недостатки.

**Если кто-то тебя обидел** то ты начинаешь испытывать обиду, неприязнь, которая запускает чувство мести, желание зла «обидчику». Эти эмоции разрушают в первую очередь того человека, который эти эмоции накапливает в себе, то есть тебя самого. Когда тебя обидели, постарайся мысленно обратиться к обидчику и сказать ему:

«Спасибо, дорогой, ты учишь меня управлять своими эмоциями, что ты занимаешься со мной, тратишь на меня своё время, развлекаешь меня, пытаясь вывести из себя. Но в этот раз ты проиграешь, ибо я твёрдо намерен сохранить хорошее расположение духа».