



وقتی زورگو هست چکار کنم؟

قدم اول تشخیص:

۱- من کوچک و ناتوان نیستم ،
رفتار او نادرسته

قدم دوم سنجش موقعیت:

آیا این فرد همیشه این رفتار رو
داره؟
آیا رفتارش با قصد هستش؟

قدم سوم سنجش رفتار:

۱- محل را ترک کنم
۲- از کسی کمک بگیرم
۳- به فرد بگویم
رفتارش را کنترل کند

در مقابل زورگو می توانم:



می توانم زورگویی را تشخیص بدهم و میدانم
کار درستی نیست. خودم را درک کنم که
احساس ترس و اضطراب داشته باشم

حالا می توانم نفس عمیق بکشم و..

موقعیت را ترک کنم

دوستانه به او بگویم به رفتارش ادامه ندهد

از معلم یا بزرگتر کمک بگیرم

اگر زورگو از دوستانم هست میتوانم بعدا در موقعیت مناسب
به او بگویم من از این رفتار ناراحت میشم و نمی تونم با او
دوست بمانم

اگر جایی زورگویی می شود میتوانم:

چه کاری؟

چه جایی؟