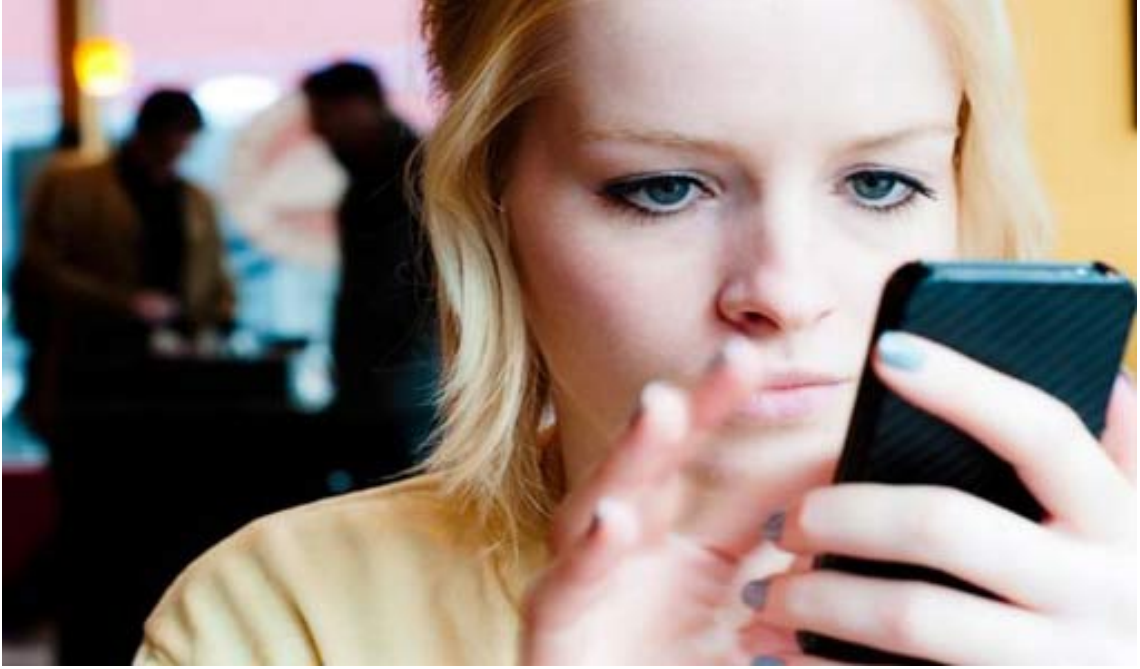


## طرق التخلص من معاكسات الشباب لكـ



- حاولي ألا تظهرى غضبك وانفعالك أمام المعاكس الذي يضايقك لأنّه يكون بانتظار رد فعلك، ليرد عليك هو الآخر بطريقة تفيد مصلحته.
- حاولي تجاهل الشخص الذي يضايقك، وارفضي ما يطلبه منك، وابتعدي عنه.
- إذا استطعت السيطرة على هدوءك يمكن للمعاكس أن يشعر بالملل ويتركك بسلام.
- لا تبادليه العنف لأنّ معظم الذين يقومون بالمعاكسات أقوى منك والشجار يزيد من التعقيد.
- حاولي التفكير في رد فعل ذكي إذا أمكن لتجعلى الموقف يبدو ساخراً.
- تجنبي وجودك وحيدة في الأماكن المنعزلة.
- يعتبر المظهر مرآة للشخصية، فانتبهي جيداً لطريقتك في اختيار الملابس حتى لا تشجعي الآخرين على التحرش بك.
- الابتسامة العفوية التي تصدر عنك رداً على كلمة أو تعليق من أحد الشباب تعتبر بالنسبة له موافقة منك على أفعاله وستدفعه للمزيد من المعاكسات.
- احذري قصاصات الورق التي يلقيها الشباب والتي تحتوي على أرقام هواتفهم لأنّها شباك للميد.

