

В статье "[Ребенок-изгой в классе \(советы учителям и родителям\)](#)" в комментариях прозвучал вопрос, он же запрос о помощи:

"Помогите, пожалуйста. Мне 11 лет. Зовут Полина. Учусь в 5 классе. С 1 класса до 5 - изгой (я сейчас в 5 классе). Что мне надо делать?"

Рискую, и помочь попробую.

Ты просишь советы - дам тебе советы, но их нужно выполнять. Они не все простые - но и положение у тебя трудное. Хоть так тебе трудно, хоть так - поэтому хотя бы попробуй что-то сделать! Попробуешь?

Учи, эти советы хорошие, действенные. Проверенные! Делай их. Не сразу, но они тебе помогут.

1. Когда ты не в школе, когда тебя не "достаю" - учись улыбаться. Улыбайся! Становись Солнышком.

2. Последни, чтобы быть всегда опрятной. Дразнить будут все равно, но лишних поводов не подавай.

3. В классе учись ходить быстрее, увереннее, с развернутыми плечами (не сутулься) и не опуская голову. Говори громче. Да, это опасно, сильные - кто заметит - будут это пресекать, но часть не заметит, и это начнет поднимать твой статус.

4. В классе начинай дружить. Хоть с кем, хоть с такими же, как ты - но дружить. Потому что надо научиться дружить и потому что, если у тебя будет больше друзей, ты станешь статусней.

5. Подумай, можешь ли наладить хорошие отношения с кем-то из учителей? С учителем тоже можно дружить. И когда хотя бы у него на уроках ты будешь защищена, к тебе начнут относиться лучше!

6. Когда станешь статуснее, начинай пресекать неуважение к себе со стороны слабых. Обзовет тебя сильный - промолчи. Обзовет слабый - гаркни на него, потому что ему нельзя! Попробуют тебя толкнуть - а твои друзья тебя защитят. Скоро заметишь, что тебя начнут уважать больше.

7. И подумай, что ты можешь делать хорошо - и даже очень хорошо. Читать стихи отлично умеешь? Рисовать? Разбираться в геометрии? Быстрее всех бегать? Что-то еще? Это очень поможет тебе завоевать достойное место в классе и, шире, в твоей

жизни.

Удачи и успехов всем ребятам! Приглашаем вас к нам в гости в Центр помощи семье и детям «Приморский». Мы готовы прийти к вам на помощь в любое время!