

## **5 MANERAS DE CAMBIAR LAS BURLAS**

### **☞ Quítese la molestia de la burla con respuestas simples**

A veces todo lo que se necesita es responder con "Hmm" o "Gracias por compartir". Puede que tengas razón al respecto. La respuesta debe decirse muy despreocupado y suavemente así que su falta de preocupación se transmite. Dado que el acoso se hace obtener una reacción, esto puede ser una manera muy directa y eficaz para evitar el comportamiento de intimidación.

### **☞ Replantear Eventos y Palabras que hacen daño**

Cuando enmarcamos una imagen, es para hacer que la imagen se destaque. Podemos elegir lo que queremos enfocándonos y lo que sentimos en no dándole la importancia que el burlón quiere. Reajustar es una técnica para cambiar la percepción de uno sobre un comentario o evento desagradable. La persona crea la imagen que quieren enmarcar en lugar de aceptar lo que se les arroja. Por ejemplo, si un chico se burla de su camisa brillante, puede responder muy amable, "Gracias por notar mi camisa nueva. "El burlón está esperando una reacción y generalmente queda confundido y la provocación está desalentada. Si su niño es intimidado, después puede imaginarse a sí mismo defendiéndose o hacer amistad con él o ella.

### **☞ Hable con los pensamientos de auto-derrota**

Sustituir la auto-charla negativa con pensamientos positivos y afirmativos ha sido probado aumentar la autoestima y la confianza. Para ayudar a reemplazar la auto-charla negativa en niños, pregunte cosas cómo, "¿Es un comentario alentador o desalentador?" O "¿Será que la auto-charla ayuda usted o contra usted? ¿Qué podrías decir que se sentiría mejor? "

### **☞ Visualizar un resultado positivo**

La visualización ha demostrado ser muy exitosa en hacer cambios positivos. Es importante enseñar a los niños que cada vez que alguien dice algo que no les gusta, ellos tienen el poder de aceptarlo o rechazarlo. La elección es suya. Una forma en que los niños rechazan palabras y comportamientos desagradables es visualizar las palabras rebotando fuera de sus cuerpos como una bola de espuma. Pueden visualizar hacer amigos. Ellos pueden visualizar un campo de energía invisible a su alrededor como algunas películas y dibujos animados representan. Los niños pueden ser muy creativos con este proceso. Encuentre alguna imagen que su hijo pueda relacionar Y ayudarles a aprender a usarlo para desviar palabras y comportamientos dañinos.

### **☞ Siga un insulto con un complemento**

Si alguien dice que está gordo, vuelva con una observación como, "Usted realmente está muy enforma. "Si su novia dice, "Tu Cabello Parece Un Nido de rata" simplemente responde, "Me gusta mucho la forma en que te peinas tu cabello!" El complemento debe ser sincero para ser creíble y eficaz.

