 

 **UNUTMAYINIZ Kİ !**

**BASİT İNSAN KİŞİYLE, ASİL İNSAN İŞİYLE**

**UĞRAŞIR…**

  

 

**basit insan iftira eder,**

  

**ASİL İNSAN İDARE EDER.**

**ACİZ İNSAN ŞİKAYET EDER,**

 

AŞAĞILIK KOMPLEKSİ

UZMANLARA GÖRE ALAY ETMEK ; BİR BELİRTİSİDİR.



**KÜÇÜK BEYİNLER KİŞİLERİ,**

**ORTA BEYİNLER OLAYLARI**

**BÜYÜK BEYİNLER FİKİRLERİ KONUŞUR.**

 **ALAY EDENLER**, KENDİ YAŞADIKLARI **DEĞERSİZLİK DUYGULARI** İLE BAŞETMEK İÇİN

BAŞKALARINI DA AŞAĞILAMAYA VE DEĞERSİZLEŞTİRMEYE ÇALIŞIR.

 ALAY EDİLDİĞİ ZAMAN KÜÇÜK DÜŞENLER ALAY EDİLEN DEĞİL ALAY EDENDİR.

 **ÇÜNKÜ BİLİRSİNİZ Kİ ALAY EDENLER YETERSİZLİK VE DEGERSİZLİK DUYGUSU YAŞAYANLARDIR VE KÜÇÜK BEYİNLERDİR.**

 

 **BAŞARIYA, GELECEĞE VE HEDEFİNE ODAKLANANLAR, ALAY ETMEK GİBİ BASİTÇE DAVRANIŞLAR SERGİLEMEZLER.**

 **ALAY EDİLDİĞİNDE ŞİKAYET ETMEK YERİNE KENDİMİZİ BU İNSANLARA KARŞI GÜÇLENDİRMEK VE FARKLI ÇÖZÜM YOLLARI BULMAK ÖNEMLİDİR.**

NELER YAPABİLİRİZ? İŞTE ÇÖZÜMLER

Çözüm 1

1. **Uyarmak –konuşmak- Bir şans daha vermek**

Duygularınızı ifade edin ve anlamasını sağlayın.

Ör. Bu yaptığın davranış beni gerçekten üzdü, kırdı. Gerçekten arkadaşsak ve bana değer veriyorsan bunu bir daha yapmanı istemiyorum. gibi…şeklinde uyarın.

Çözüm 2

1. **Konuyu Değiştir**. Odak noktasını dağıt ve başka konular açmayı dene.

Çözüm 3

1. **Ortamdan uzaklaş**

Alay eden kişilerin olduğu ortamdan uzaklaş yolunu değiştir onun olduğu grup ve oyunlara girme

Çözüm 4

1. **Söylenenler hakkında Şaka yap:**

**Ör.** Leylek denildiğinde zaten havalar soğudu yakında buralardan göç edeceğim gibi…

Çözüm 5

1. **Haklı olduklarını söyle ve**

 **kabul et**

 **ör:** Leylek denildiği zaman evet

 bence de boyum biraz uzun olabilir.

Çözüm 7

1. **Uygun bir şekilde kendini nasıl hisstettiğini anlat,**

 **Empati kurmalarını iste :**

 **Empati kişinin kendini**

 **başkalarının yerine koyarak**

 **onun duygularını anlamaya**

 **çalışmasıdır.**

 **Kısaca “Kendine yapılmasını istemediğin şeyi , başkasına yapma” demektir.**

 **Görmezden-duymazdan gel:**

Çözüm 7

 En etkili olan yöntem budur. İlk başlarda alay eden

 kişi siz omu görmezden duymazdan gelip yok

 saydığınız için buna kızacak ve sizin onu

 farketmeniz için daha çok sizinle alay etmeye

 kalkışacaktır. Bu oyuna gelmeyin sakin olun

 ve onu görmezden gelerek yok saymaya

 devam edin. Buna kızıp sizi tahrik etmeye

 çalışacaktır. Lakin kararlı davranır onu

 görmezden gelmeye devam

 ederseniz eninde sonunda sizinle

 uğraşmaktan mutlaka vazgececektir.

 **Unutmayın bir düşünürün dediği gibi. Arkadaş kaybetmezsiniz sadece gerçekte kimin arkadaş olduğunu öğrenmiş olursunuz.**

 Sizinle alay edip dalga geçenleri uyardığınız halde buna devam ediyorsa bu kişiler sizin gerçek arkadaşlarınız değildir. Çünkü gerçek arkadaşlar birbirine değer verir ve biririni kırmaz. Bu tip alay eden insanları hayatınızdan çıkarın.

 

 

 İçinizden biri arkadaşlarınızdan biriyle alay edip lakap takarsa herkesin içinde ve sizde buna ses çıkarmaz ve gülerseniz , alay eden kişiyi gülerek onaylamış olursunuz. Çünkü gülmek olumludur ve o kişiye yani alay edene yaptığın şey doğru dediğine katılıyorum mesajı verir. Alay eden kişi sizlerden bu şekilde olumlu tepki alırsa alay etmeye devam eder. Bu nedenle kesinlikle gülmeyin ve yaptığının yanlış olduğunu yüzüne söyleyin.