

آخرین خنده

وقتی از شوخی ناراحت شدیم، چه کنیم؟

۱. صریح و شفاف بگویید که ناراحت شده‌اید، اما نه با جملات توهین‌آمیز یا ناراحت‌کننده. سعی کنید چیزی از این قبیل بگویید: «شاید شما قصد ناراحت کردن من را نداشتید، اما آنچه گفتید برای من بسیار آزاردهنده بود.»
۲. منتظر عذرخواهی باشید. آنچه مهم است این است که طرف مقابل بپذیرد که به شخص دیگری آسیب رسانده است. امیدوارم اشتباه خود را بپذیرند و عذرخواهی کنند.
۳. اگر کسی نمی‌تواند تشخیص دهد که حرف اشتباهی گفته است، می‌توانید به او کمک کنید تا آن را از

دیدگاه شما ببینند. این نشان می‌دهد که شما می‌پذیرید او قصد نداشته آسیبی وارد کند و امیدوارید جلوی تکرارش را بگیرید.

۴. اگر تمسخر ادامه پیدا کرد، از یک بزرگسال مورد اعتماد کمک بخواهید. معلمان و مشاوران مدرسه تجربه زیادی در کمک به بچه‌ها برای مقابله با متلک دارند و همچنین می‌دانند که چگونه جلوی قلدری را بگیرند.
۵. اگر کسی را با شوخی آزار دادید، عذرخواهی کنید، حتی اگر قصد ایجاد ناراحتی را نداشتید. به سادگی بگویید «خیلی متأسفم، قصد نداشتم شما را ناراحت کنم و دیگر تکرار نخواهد شد.» این یک راه عالی برای جبران اشتباه است.

