

1

Если тебе угрожают, говорят грубости, кричат на тебя

- Первое и самое главное: надо остаться спокойным. Выслушать активно: внимательно, не перебивая. Установить, чего хочет оппонент, применяя уточняющие вопросы. Зачем? Чтобы понять какие у него ценности и слабости.

Как оставаться спокойным?

- Помнить, что цель противника — тебя задеть, и если ты обиделся, испугался, разозлился, он добился своей цели, а если ты остался спокоен, он проиграл.
- Взгляд в переносицу.
- Ровное дыхание. Затрачивая четыре секунды на вдох, только же на выдох и паузы между ними, можно даже снять и физическую боль.
- Используй формулу отставания своих границ «Не смей мне угрожать!» (кричать, оскорблять и т. д. – по контексту)



Разговор о чувствах: для самых близких
Обозначить ситуацию + какие чувства она вызывает

«Когда на меня кричат, мне становится очень обидно, я чувствую себя отверженным».
Дальше можно перейти к просьбе:
«Пожалуйста, говори спокойно».

- Нельзя говорить с обвинением «Ты!»
- Манипуляция под видом диалога о чувствах — недопустимая техника!
- Важно именно искренне говорить о своих чувствах, а не бездумно использовать словесные формулы.



2

Если над тобой шутят, дают бестактные советы, комментарии:

- Для тонкой атаки не характерен гнев.
 - Здесь чаще используется высокомерие, презрение, отращение.
 - Или наоборот, фальшивое простодушие.
- Можно использовать игнорирование, частичное согласие: «Возможно, ты прав», или отставание границ: «Это я сам решаю».



3

Если тобой манипулируют, возникает смешанное чувство: похвалы и сопротивления одновременно.

Лесть. Попытки взять на «слабо», загрузить виной «Ты же такой добрый и умный! Дай мне списать! Ты что боишься?» Или мне из-за тебя двойку поставят!»

Не надо оправдываться и объяснять свое поведение. Можно использовать игнорирование, частичное согласие, когда его хвалят или берут на слабо: «Да, умный, да, боюсь», и завершить отказом как при назойливой просьбе: «Нет, и разговор окончен».



4

Отставание своих границ это выдвижение своих требований в форме приказа.

«Отпусти!», «Убери руки!»
Здесь очень важно не столько что говорить, сколько как говорить.

Говорить надо достаточно громко, но не кричать.

Говорить низким голосом. Говорить медленно и четко. Не использовать слово «не». Без лишней вежливости. И не оправдываться!

Правильный тон.

(Приказ всегда отдается таким тоном, чтобы даже мысли не возникло ослушаться.)

А вот излишне агрессивный тон, особенно сопровождаемый оскорблениями, только спровоцирует драку!

Движение навстречу противнику. (А вот трогать противника не надо!)

Нарушение границ
Признак нарушения границ — это чувство дискомфорта, вызываемого поведением другого.



5

Хорошо, когда всё хорошо!



Стань волонтером антибуллинга, освой словесную самозащиту и обучи друзей защищать себя словом

Безопасностьдети.рф
Безтравли.рф

Проект «Волонтеры антибуллинга» Антибуллинговый навигатор

Шаг 1.

Назвать травлю травлей.
Травля – разновидность конфликта, в котором есть:
– агрессивное преследование и насилие;
– дразнилки, глупые шутки, грубость, бойкот;
– демонстративное обесценивание, драки, порча имущества и другие неприятные штуки;
– нет или давно забыт предмет конфликта: никто не помнит, почему так происходит.
Все это – травля и от нее совсем не смешно никому...

ТРАВЛЯ И НАСИЛИЕ НЕДОПУСТИМЫ!
У НАС ТАК НЕ ПРИНЯТО. МЫ ВСЕ
ОБЪЕДИНЯЕМСЯ НА ЗАЩИТУ ЛЮБОГО.
ЕСЛИ Я НЕЧАЯННО СДЕЛАЛ КОМУ-ТО БОЛЬНО,
Я ПЕРЕСТАНУ ЭТО ДЕЛАТЬ И ПОПРОШУ ПРОЩЕНИЯ.



Проверка:
Над хорошей шуткой смеются все.
В ситуации травли не смешно тому,
над кем пошутили.
Придумай хорошую шутку
и проверь ее на себе

НЕЛЬЗЯ ОСУЖДАТЬ
ЧЕЛОВЕКА. МОЖНО
ОСУЖДАТЬ ТОЛЬКО
ПОСТУПКИ!



Шаг 4.
Умело разрешай конфликты:
1. Соразмерно применяй силу противодействия;
2. Разделяй человека и поступок;
3. Проявляй уважение к противнику
4. Извлекай уроки из каждого конфликта;
5. Стремись к обоюдному выигрышу

Сохраняя спокойствие
и разумное поведение
ты уже победил
наполовину

4

5

Поздравляем!
Ты вышел из игры в травлю



Сколько участников у травли?
Найди у каждого
себя и навсегда выйди из роли

2

Шаг 2.

Перестать участвовать в травле
потому что плохо в ней всем
(кто не понял сразу,
тот просто не понял сразу)
1. Если я пострадавший – я попрошу помощи;
2. Если я начал травлю – я ее прекращаю и
нахожу лучшее применение своей силы;
3. Если я свидетель – помогу тому, кого травят
или расскажу;
4. Если я соучастник – выйду из игры



3

Сравнение мешает
дружбе

Шаг 3.

Найти место талантам каждого:
У всех нас есть таланты,
У всех нас есть слабости.
Это не повод для зависти или насмешек.
Мы все разные, но можем быть вместе.

Найди у каждого
одноклассника
его уникальный дар
(и у себя тоже)



Хорошо, когда всем хорошо



Авторы проекта: Беренко И.А., Берисова А.А. Иллюстрации: Трифачев Д.М.
Проект реализуется при поддержке АО «Тинькофф Банк»

Стань волонтером антибуллинга, останови травлю

Безопасностьдети.рф
Безтравли.рф

Эмоционариум

1

Шаг 1.
Обозначить эмоцию



Что происходит?

- Где она находится в теле?
- На что похожа?
- Какого цвета?
- Какие мысли возникают?
- Какие ощущения в теле?
- Что хочется делать?

Примечание:

Иногда эмоции могут ощущаться в теле, это даже скрыто в нашем языке: например «ком в горле», можно создать для эмоции цельный образ, придумав цвет, звук, представив ее как персонажа. Тогда ей гораздо легче управлять.

Цель?

- Ты хочешь ее испытывать?
- Что хочется испытывать?
- Что может тебе помочь?

Действие?

- Проработай эмоцию,
- Найди нужный ресурс
- или попроси помощи

4

Шаг 2
Математика эмоции:

1. Нарисуй шкалу (стрелка с процентами) на максимуме школы - пик эмоции, на начале - минимум: например: ярость 100% - легкое раздражение 10%

2. Походи туда-сюда, пока не почувствуешь что управляешь процессом или твоё состояние стало комфортным



3

Твои границы это:

- Твои физические границы. Кого ты рад обнять?
- Твои вещи, дневники, увлечения. С кем ты сам хочешь поделиться ценным для себя?
- Твое время. С кем ты хочешь увидится именно сейчас?
- Твои чувства



- Никто не может обесценивать твои уверения, вкусы и чувства. Это нарушение границ.
- И, кстати, ты тоже не можешь обесценивать значимое для других (хотя можешь, но это им не понравится!)

2

упражнение на чётре
Описание упражнения
«Управление эмоцией»:

1. Вспомни ощущение легкого приятного спокойствия
2. За черту поставь эмоцию, которую хочешь прожить: начинать лучше с радости (можно представить события, людей или красивые картинки или приятные звуки)
3. Шагни за черту и проживи состояние
4. Сделай шаг назад в спокойствие
5. Снова шагни за черту усиливая эмоцию
6. Шагая третий раз важно прожить выбранную эмоцию в движении: двигаться, танцевать, бить по воздуху в зависимости от эмоции, после наступления насыщения вернуться в спокойствие. Также можно проработать ярость, а затем страх



Спокойствие



Ярость



Эмоция выключена



Сброс эмоций в движении



Эмоция сброшена



Хорошо, когда всё хорошо!

Примечание:

Эмоции можно разбить на две группы:
1) Бывают эмоции «раскрывающие», с бурными мышечными проявлениями: ярость, бурное счастье, страх, заставляющий бежать.
2) Другая группа эмоций — «сжимающих» — проявляется в скованности, сжати: апатия, страх, заставляющий замереть, «каменное» горе.
И для того чтобы сбросить эмоцию в мышечных движениях, в том числе криках, смехе, плаче, необходимо из пассивной (сжимающей тело) эмоции перейти в активную (раскрывающую).



ТИНЬКОФФ

Авторы проекта: Берина МА, Берина АА | Иллюстрации: Профкина ДМ

Проект реализуется при поддержке АО «Билайн Банк»

Безопасностьдети.рф

Безтравли.рф