

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. Затрачивать четыре секунды на вдох, только же на выдох и паузы между ними, можно даже считать и физическую боль.
- Использовать 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!»
- Маневрация 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, отращивание.
 - Или наоборот, фальшивое простодушие.
- Можно использовать игнорирование, частичное согласие: «Возможно, ты прав», или отставание границ: «Это я сам решу».



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 «меня». 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 провоцирует 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 шутки;

– 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.

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)

И У КАЖДОГО ИЗ НАС СВОИ ТАЛАНТЫ

Я БЫСТРО СЧИТАЮ В УМЕ

Я МОГУ ДОГОВОРИТЬСЯ ХОТЬ С КЕМ

Я ХОРОШО РИСУЮ

У НАС ТАК НЕ ПРИНЯТО! ВСЕ ДОСТОЙНЫ УВАЖЕНИЯ! МЫ ВСЕ С РАЗНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ И МОЖЕМ БЫТЬ ВМЕСТЕ!

Я ЗАИКАЮСЬ ПРИ ВОЛНЕНИИ

Я БОЮСЬ ТЕМНОТЫ

Я НЕ УМЕЮ БЫСТРО БЕГАТЬ

4

Хорошо, когда всем хорошо



Автор проекта: Сергеев И.А., Сергеева А.А. Иллюстрации: Воеводина Д.В.
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, придумать цвет, звук, представи 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 (строка с процентами) на максимуме шкалы - пик эмоций, 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



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 — «сжимающие» — проявляется в скованности, сжатии 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



Спокойствие



Ярость



Эмоция выключена



Сброс эмоций в движении



Эмоция сброшена

Адрес: Фрунзе, Березы МА, Березы АА. | Контактный телефон: ДМ

Проект реализуется при поддержке АО «Тинькофф Банк»

Безопасностьдети.рф

Безтравли.рф