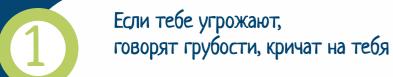
# Ресурсный центр «Антибуллинг-навигатор» СЛОВЕСНАЯ САМОЗАЩИТА

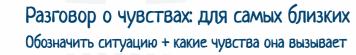


Первое и самое главное: надо остаться спокойным. Выслушать активно: внимательно, не перебивая. Установить, чего хочет оппонент, применяя уточняющие вопросы. Зачем? Чтобы понять какие у него ценности и слабости).

### 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 отстаивания своих границ: «Не смей мне угрожать!» (кричать, оскорблять и т. д. - по контексту





«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.



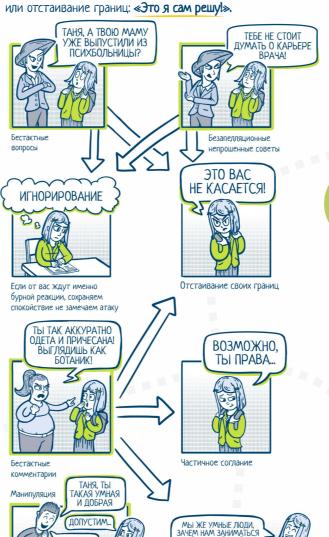


## Если над тобой шутят, дают бестактные советы, комментарии:

- Для тонкой атаки не характерен гнев.
- Здесь чаще используется высокомерие, презрение, отвращение.
- Или наоборот, фальшивое простодушие.

Можно использовать игнорирование,

частичное согласие: «Возможно, ты прав»,



Предложить привлекательную

Хорошо, когда всё хорошо!

но списать

ТЕБЕ НЕ ДАМ

Частичное согласие.

с отстаиванием



## 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».



## Отстаивание 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 возникало 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.













Антибуллинг-навигатор



Освой словесную самозащиту и обучи друзей защищать себя словом



# Ресурсный центр «Антибуллинг-навигатор» АНТИБУЛЛИНГОВАЯ ПАМЯТКА

# 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.



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



## 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

себя и навсегда выйди из роли

Шаг 2. Перестать участвовать в травле потому что плохо в ней всем (кто не понял сразу, тот просто не понял сразу)

Сколько участников у травли?

Найди у каждого

- 1. Если я пострадавший я попрошу помощи;
- 2. Если я начал травлю я ее прекращаю и нахожу лучшее применение своей силы;
- 3. Если я свидитель помогу тому, кого травят или расскажу,
- 4. Если я соучастник выйду из игры

найди у каждого одноклассника его уникальный дар и у себя тоже И У КАЖДОГО **N3 HAC CBON** Я БЫСТРО СЧИТАЮ В УМЕ



ПОДУМАЮ, ЧЕМ Я МОГУ ТАК НЕЛЬЗЯ! 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.

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



НЕЛЬЗЯ ОСУЖДАТЬ

ЧЕЛОВЕКА. МОЖНО

ОСУЖДАТЬ ТОЛЬКО

ΠΟ СΤΥΠΚΝ!

Поздравляем! Ты вышел из игры в травлю









ladadeti.ru Безтравли.рф Безопасностьлети оф

Если ты начал травлю – прекрати, если увидел – останови, если обижают тебя – попроси помощи

Хорошо, когда всем хорошо

XOTP C KEW



Шаг 1. Обозначить ЭМОЦИЮ

Иногда эмоции могут ощущаться в теле, это даже скрыто

упражнение на чёрте

В нашем языке: например «ком в горле», можно создать для эмоции целый образ, придумав цвет, звук, представив

ее как персонажа. Тогда ей гораздо легче управлять.



Цель?





Действие?

• Проработай эмоцию,

• Найди нужный ресурс

• или попроси помощи

# Эмоционариум

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 твое состояние стало комфортным



## Что происходит?

- Где она находится в теле?
- На что похожа?
- Какого цвета?

Примечание:

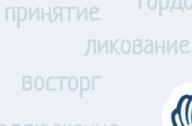
- Какие мысли возникают?
- Какие ощущения в теле?
- Что хочется делать?

ГНЕВ

• Ты хочешь ее испытывать?

• Что хочется испытывать?

• Что может тебе помочь?



прожить выбранную эмоцию в движении: двигаться, танцевать, бить по воздуху В зависимости от эмоций, после наступления насыщения вернуться в спокойствие. Также можно проработать ярость, а затем страх.

Описание упражнения «Управление эмоцией:

6. Шагая третий раз важно

5. Снова шагни за черту

усиливая эмоцию







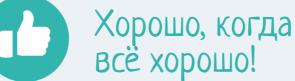
Твои границы это:

- **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?
- Твой чувства

Примечание:



- 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 понравиться)







Эмоция сброшена

### кта: Беренов М.А., Беренова А.А. | Иллюстрации: Трофимов Д.Р

4. Сделай шаг назад в спокойствие





1. Вспомни ощущение легкого

приятного спокойствия

2. За черту поставь эмоцию,

или приятные звуки)

и проживи состояние

3. Шагни за черту

которую хочешь прожить:

начинать лучше с радости. (можно представить события,

людей или красивые картинки





## 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, 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).

Спокойствие