

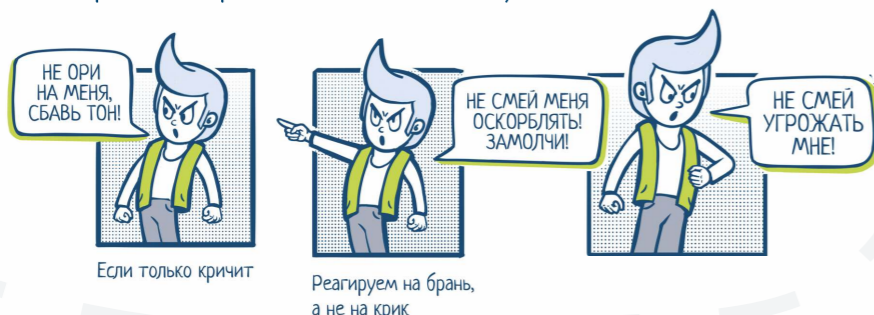
1

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 отстаивания 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.

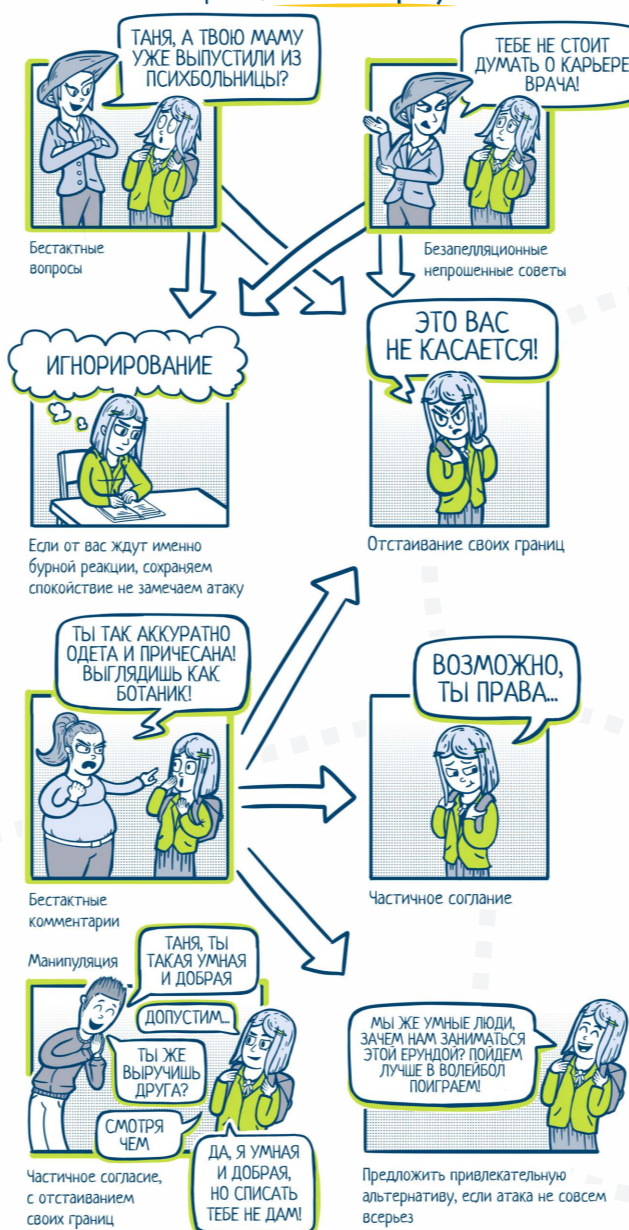


2

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 отстаивание границ: **«Это я сам решу!»**.



3

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

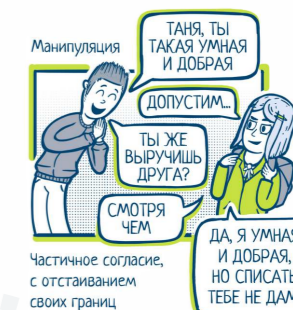
Лесть. Попытки взять на «слабо», загрузить виной:

«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

Отстаивание своих границ

это выдвигание 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.



5

Хорошо, когда всё хорошо!

Освой словесную самозащиту и обучи друзей защищать себя словом

Авторы проекта: Беренов М.А., Беренова А.А. | Иллюстрации: Трофимов Д.М.



Антибуллинг-навигатор
Государственный центр профилактики буллинга и образовательный ресурс
ОТКРЫТЫЙ НИЖНИЙ
Государственный образовательный ресурс

ladadeti.ru
Безтравли.рф
Безопасностьдети.рф

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

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.

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

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

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



5

Поздравляем!
Ты вышел из игры в травлю



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

Хорошо, когда всем хорошо



ladadeti.ru
Безтравли.рф
Безопасностьлети.рф

