

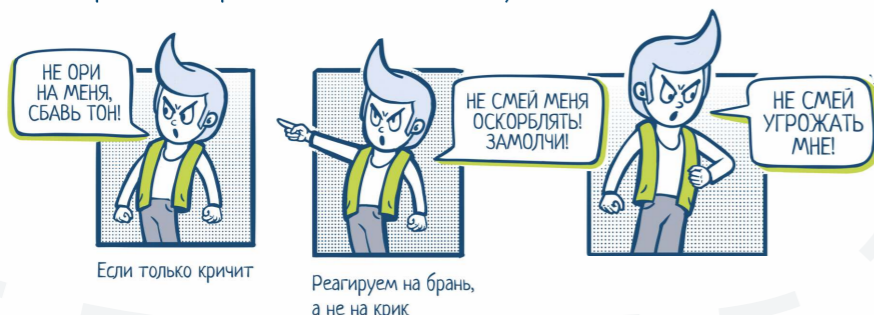
## 1

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.

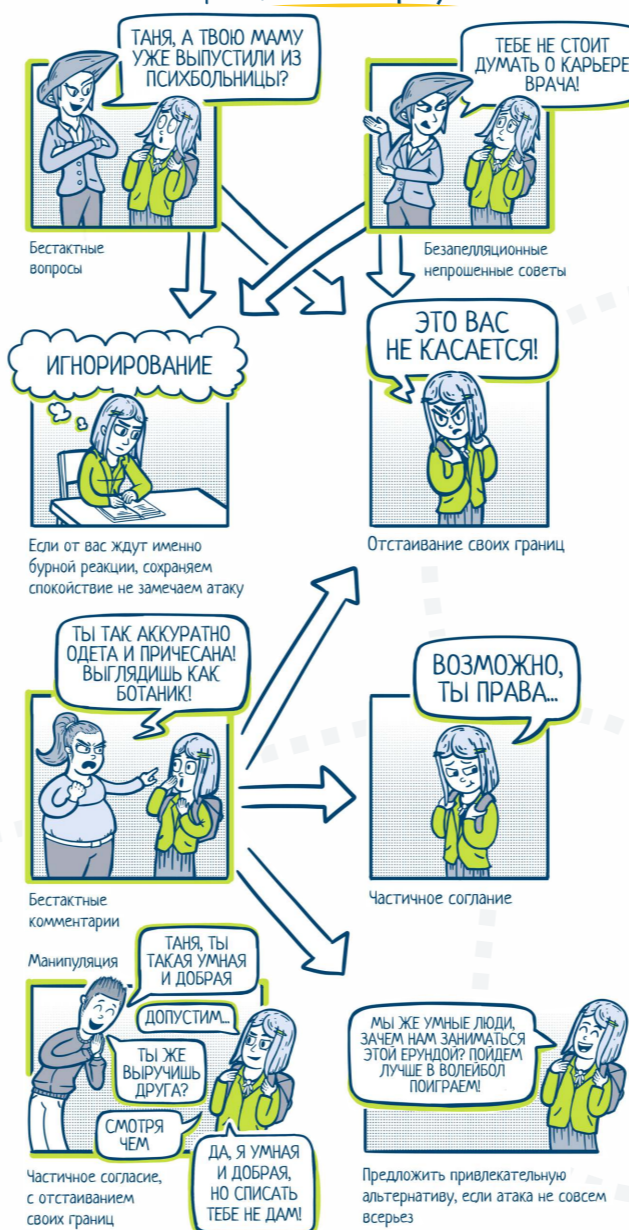


## 2

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.

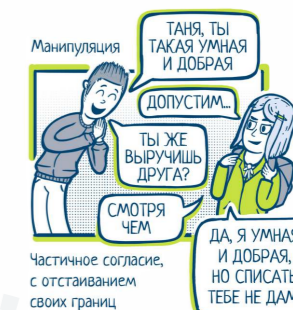
Лесть. Попытки взять на «слабо», загрузить виной:

**«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 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!

Освой словесную самозащиту и обучи друзей защищать себя словом

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



Антибуллинг-навигатор  
Федеральный центр безопасности детства и образовательный центр  
ОТКРЫТЫЙ НИЖНИЙ

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.

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

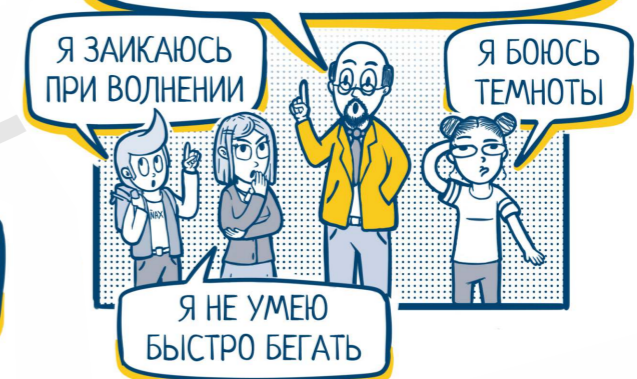
Сохраняя спокойствие и разумное поведение ты уже победил наполовину

**4**

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



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



**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



Антибуллинг-навигатор  
Открытый Нижний

ladadeti.ru  
Безтравли.рф  
Безопасностьлети.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 целый 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?

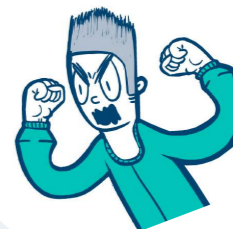
- Проработай эмоцию,
- Найди нужный ресурс
- или попроси помощи

4

Шаг 2  
Математика эмоций:

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



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?
- Твой чувства



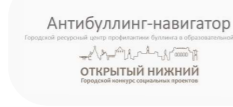
- Никто не может обесценивать твои уверения, вкусы и чувства. Это нарушение границ.
- И, кстати, ты тоже не можешь обесценивать значимое для других (хотя можешь, но это им не понравится)

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 эмоций, после наступления насыщения вернуться в спокойствие. Также можно проработать ярость, а затем страх.

Авторы проекта: Беренов МА, Беренова АА | Иллюстрации Трофимов ДМ



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, 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).

