

## Проект «Волонтеры антибуллинга»

# Словесная самозащита

1

### Если тебе угрожают, говорят грубыми, кричат на тебя

- Первое и самое главное: надо оставаться 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 переносницу.
- 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 МЕНЯ 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 просбе:

«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 бес tactные советы, комментарии:

- Для тонкой атаки не характерен гнев.
- Здесь чаще используют высокомерие, презрение, отвращение.
- Или наоборот, фальшивое простодушие. Можно использовать и игнорирование, частичное согласие: «Возможно, ты прав», или отставление границ: «Это я сам решу!»



3

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

Лесть. Попытки взять на «слабое», загрузить виной: «Ты же такой добрый! И умный! Дай мне списать ты что боишься? Или мне из-за тебя двойку поставить?»

Не надо оправдываться и объяснять свое поведение.

Можно использовать игнорирование, частичное согласие, когда его хвалят или берут на себя:

«Да, умный, да, бояюсь»,

и завершить отказом

как при назойливой просьбе:

«Нет, и разговор окончен».



4

### 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».

безличной вежливости.

И не оправдываться!

Правильный тон

Приказ всегда отдается таким тоном, чтобы даже мысли не возникло послушаться.

А вот слишком агрессивный тон, особенно сопровождаемый оскорблениемами, только спровоцирует драку!

Движение настремчу противнику.

(А вот трогать противника не надо!)

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



5

### Хорошо, когда всё хорошо!



Безопасностьдети.рф  
Безтравли.рф

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



ТИНЬКОФФ

Проект реализуется при поддержке АО «Тинькофф Банк»

## Проект «Волонтеры антибуллинга»

# Антибуллинговый навигатор

Шаг 1.

Назвать травлю травлей.  
Травля – разновидность конфликта, в котором есть:  
– агрессивное преследование и насилие:  
дразники, 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 ПРИЯТО. МЫ ВСЕ ОБЪЕДИНЯЕМСЯ НА ЗАЩИТУ ЛЮБОГО. ЕСЛИ Я НЕЧАСТНО СДЕЛАЛ КОМУ-ТО БОЛЬНО, Я ПЕРЕСТАНУ ЭТО ДЕЛАТЬ И ПРОПРОШУ ПРОЩЕНИЯ.



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

1

**НЕЛЬЗЯ ОСУЖДАТЬ ЧЕЛОВЕКА. МОЖНО ОСУЖДАТЬ ТОЛЬКО ПОСТУПКИ!**



5

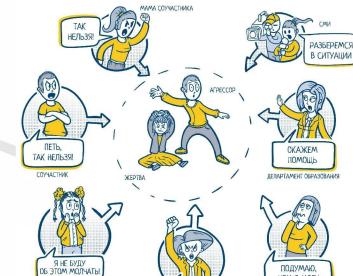
Поздравляем!  
Ты вышел из игры в травлю



Стань волонтером антибуллинга, останови 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)

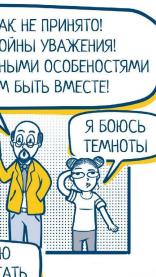
- Если я пострадавший – я попрошу помощи;
- Если я начал травлю – я ее прекращаю и нахожу лучшее применение своей силы;
- Если я свидетель – помогу тому, кого травят или расскажу,
- Если я соучастник – выйду из игры

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!)

4

Умело разрешай конфликты:  
1. Соразмерно применей 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

Хорошо, когда всем хорошо

5

И У КАЖДОГО ИЗ НАС СВОИ ТАЛАНТЫ

Я БЫСТРО СЧИТАЮ В УМЕ

Я МОГУ ДОГОВОРИТЬСЯ ХОТЬ С КЕМ

Я ХОРОШО РИСУЮ



Безопасностьдети.рф  
Безтравли.рф

Авторы проекта: Беринов М.А., Беринова А.А. Иллюстрации: Трофимова Д.М.  
Проект реализуется при поддержке АО «Тинькофф Банк»

**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

## Эмоционариум

**4**Шаг 2  
Математика  
эмоций:

- Нарисуй шкалу [стрелку 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



### Твои границы это:

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



- Никто не может обесценить 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)

**2**упражнение на чёрте  
Описание упражнения  
«Управление эмоцией»:

1. Вспомни ощущение легкого приятного спокойствия
2. За чёрту поставь эмоцию, которую хочешь прожить: начинать лучше с радости. (можно представить события, людей или красивые картинки или приятные звуки)
3. Шагни за чёрту и проживи состояние
4. Сделай шаг назад в спокойствие

5. Снова шагни за чёрту усиливая эмоцию
6. Шагай 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.



**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 – «скимающие» – проявляется в скованности, скатии: апатия, страх, заставляющий замереть, «каменное» горе. И для того чтобы сбросить эмоцию в мышечных движениях, в том числе криках, смехе, плаке, необходимо из пассивной (скимающей тело) эмоции перейти в активную (раскрывающую).



Авторы проекта Беренек М.А., Беренек А.А. | Иллюстрации Трофимова Д.И.  
Проект реализуется при поддержке АО «Тинькофф Банк»

Безопасностьдети.рф

Безтравли.рф