

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 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!»
- Манипуляция под видом диалога о чувствах – недопустимая техника!
- Важно именно искренне говорить о своих чувствах, а не бездумно использовать словесные формулы.



ТИНЬКОФФ

Авторы проекта: Борисов МА, Боровиков АА. | Иллюстрации: Трофимова ДМ. Проект реализуется при поддержке АО «Волонтеры Движения»

2

Если над тобой шутят, дают бестактные советы, комментарии:

- Для тонкой атаки не характерен гнев.
  - Здесь чаще используется высокомерие, презрение, отарашение.
  - Или наоборот, фальшивое простодушие.
- Можно использовать игнорирование, частичное согласие: «Возможно, ты прав», или отставание границ: «Это я сам решаю».



3

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

Лест. 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 «нет». 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

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

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

Поздравляем!  
Ты вышел из игры в травлю



Хорошо, когда всем хорошо



Авторы проекта: Сергеев Р.А., Березина А.А., Илюштинская Т.И., Фролова Д.И.  
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 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 эмоции:

1. Нарисуй шкалу (стрелка с процентами) на максимуме шкалы – пик эмоции, 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

Агенты проекта: Беркина МА, Беркина АА, | Институт Психики ДМ  
Проект реализуется при поддержке АО «Тинькофф Банк»  
Безопасностьдети.рф

Безтравли.рф