

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.
- Использовать 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.



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 отставание 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 хватают 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 «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 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

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 цельный образ, придумать 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 максимум школы - пик эмоции, на начало - 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 эмоции в движении



Эмоция сброшена

Адрес проекта: Береза, М.А., Березина А.А. | Инструкторы: Третьяков Д.М.
Проект реализуется при поддержке АО «Тинькофф Банк»

Безопасностьдети.рф

Безтравли.рф