



АНО
Территория
безопасности



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Безтравли.рф

Форум по детской безопасности для педагогов и родителей

ПАРАШЮТ

Словесная самозащита



Форум «ПАРАШЮТ» –
это часть проекта «Антибуллинговый десант»,
который реализуется при поддержке
Фонда Президентских Грантов

29 – 30 марта
гимназия №39, Союзная, 26

Словесная самозащита

для близких

Открытый разговор о своих чувствах

Обозначить поведение собеседника и вызываемые им чувства

Дипломатическое отстаивание границ

Обозначить хорошее отношение к собеседнику, затем отказ, требование

допустимые

Просьба

Защита своих границ

Отказ, требование

условно допустимые

Открытый диалог с позиции силы

Отказ, требование, угроза (правомерная, исполнимая, значимая)

недопустимые

Словесная атака

Легкая форма

Непрошенные безапелляционные советы, бестактные комментарии и вопросы

Тяжелая форма

Угрозы, оскорбления, требования, агрессивный тон, мимика и жесты

цель

Добиться нужного поведения, сохранив хорошие отношения

Добиться нужного поведения

Запугав, добиться нужного поведения

Унизить, оскорбить

Запугать, унизить, оскорбить или выпустить пар

Нельзя употреблять слова «ты», «вы», иначе разговор о чувствах превратится в атаку

Нельзя путать отстаивание своих границ и увиливание от своих обязанностей

Вам могут отказать, это нормально

Спокойно, уверенно и настойчиво. Без агрессии

Только если вы сильнее. Спокойно, уверенно, настойчиво. Без агрессии. В предбоевых ситуациях не применяется, чтобы не предупредить, не спровоцировать противника

Если вы слабее, можно использовать вместо отстаивания границ и диалога с позиции силы мнимое согласие или не замечать атаку, либо предложить противнику объединяющую альтернативу

Сохранять спокойствие. Готовность. Если противник пытается запугать и оскорбить, отстаиваем границы. Если выпустить пар – внимательно слушаем.

Вербальное насилие и его профилактика

ТОТАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

- я слежу за тобой ради твоей безопасности
- твоего здесь ничего нет, я захожу тогда, когда захочу



ПРОСМОТР ПЕРЕПИСКИ И КОНТРОЛЬ В СОЦ СЕТЯХ

- я твой родитель, я имею право знать!
- дай посмотреть, что в телефоне!
- что ты скрываешь от меня?



АБЬЮЗ

- грубость
- хамство
- ругань
- крик
- угрозы



ОБЕЩЕНИВАНИЕ

- твои увлечения бесполезны
- фиксация на обобщении: "все", "никто", "ничего"
- никому это не интересно
- это никогда тебе не поможет



ИСКАЖЕНИЕ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ

- запрет на оставание своих ценностей
- смещение в эмоциональных, интеллектуальных и материальных ценностях



ГАЗЛАЙТИНГ

- этого не было
- ты этого не чувствуешь
- ты все себе придумал(а)



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ШАНТАЖ

- восприятие человека как функции
- наказание отсутствием эмоциональной близости
- игнорирование эмоциональных потребностей



НАСМЕШКИ

- разница
- | | |
|--|--|
| шутка:
всем смешно,
никому не обидно | насмешка:
шутка задает человека, но перед ним не извиняется
пошутивший человек |
|--|--|



Вербальное насилие и его профилактика

Замените типичные фразы на корректные:

Например:

«Этого не было»

«Мне жаль, я воспринял эту ситуацию иначе»

Признаки насилия во фразе

Перефраз:

Позиция «Сверху»

Разговор «От себя»,
о чувствах и личной позиции

Обобщение:

ВСЕ, ВСЕГДА, НИКОГДА

«Широкое зрение»

Интерес



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, 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 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 увидеться 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 черте
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.



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).



Контакты

«Еще сомневаетесь?

Напишите нам, и мы с радостью
расскажем все
о нашей работе»



книги, статьи, вопросы обучения тренеров, занятия для детей:

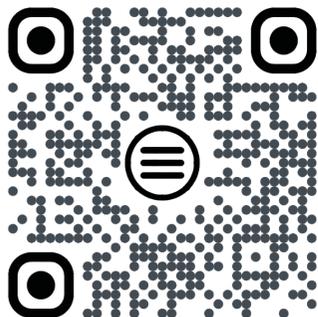
БЕЗОПАСНОСТЬДЕТИ.РФ

БЕЗТРАВЛИ.РФ

89049804092



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



@smartsafety



beztravli



smartsafetyclub