

# ТРАВЛЯ



ГИД

ПО САМОЗАЩИТЕ



АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ

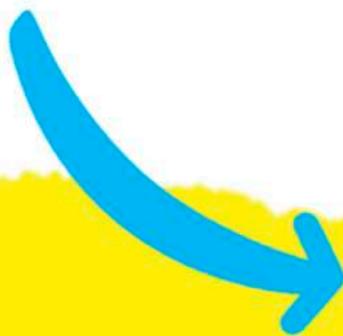
“



Привет!

Этот гайд создан для всех, кто хочет ходить в школу/институт/на работу и не переживать из-за отношений, кто хочет уметь разрулить конфликт и защитить себя или друга.

Для работы тебе потребуется лист и ручка. Чтобы было удобнее, я советую завести отдельную тетрадь.



Тебя когда-нибудь травили?  
Не знаешь, как ответить?  
Давай разбираться.

Травлей часто называют всякие оскорбления, обзывательства, клички, унижительные слова и фразы, насмешки в реальности и в интернете, сплетни за спиной.

Травлей называют бойкоты, а еще всякие пинки, удары, толчки, и другие задираательства.

Кажется, что любое плохое поведение можно отнести к травле, но это не так. Иногда человек может сказать грубое слово или толкнуть, потому что он не очень воспитанный или встал не с той ноги, может его кто-то расстроил или он выбрал не лучший способ высказать мысль. Все это не делает человека агрессором автоматически.

### **Агрессор – тот, кто травит.**

У него есть свита – те, кто его поддерживает. Еще есть пострадавший от травли. Часто его называют жертвой, но мне не нравится такое название. Оно будто говорит о том, что пострадавший во всем виноват сам.

Есть свидетели – те, кто наблюдают за происходящим. Они тоже участвуют в травле, но пассивно.





“ Когда травля становится травлей, а  
не просто «поссорились»? ”

Вот определение: травля (буллинг - от англ. bullying) – регулярное, целенаправленное причинение психологического или физического вреда с использованием силы человека или группы людей по отношению к пострадавшей стороне.

### Разберем на части словарное определение.

#### Регулярно.

Нападки происходят не разово, не просто во время ссоры, а каждый день, как по расписанию.

#### Целенаправленно.

Бывает, что достается всем, но в травле все иначе. Нападки происходят против конкретного человека (или небольшой группы). Этот человек или группа людей могут даже ничего не делать, молчать, не высовываться, не трогать остальных, но на них все равно нападают.



”

**С использованием силы.**

Есть заблуждение, что травят слабого, но это в корне неверно. Травят те, кто обладает какой-то силой или властью: крупнее физически, старше, мама учитель, папа в полиции или просто травят группой. Так рождается неравенство сил.

**Предмет спора отсутствует,**

а значит пострадавший не может что-то сделать, чтобы к нему перестали так относиться. Причем обидчик может прицепиться к чему угодно.

“

**Боль.**

Пострадавший всегда будет ощущать боль и страдания. Меня часто спрашивают: “А если мне пофигу?” Если пофигу – это не травля. В травле человек всегда страдает.



Кстати, несмотря на то, что травля — это повторяющееся поведение, есть ситуации, когда за поддержкой и помощью важно обратиться сразу:

1. Когда кто-то причиняет тебе или другому физический вред.
2. Когда кто-то угрожает тебе или другому.
3. Когда кто-то использует оружие против тебя или других с угрозой при нападении.

## ПОЧЕМУ ОБИДЧИКИ ЭТО ДЕЛАЮТ?

Бывает по-разному, но можно объединить основные причины в группы:

### Их так научили.

Дома с ними так поступают родители, а в школе или во дворе они отыгрываются на других. Это могут быть, например, дети из неблагополучных семей.

Так ведут себя братья или сестры.

Их тоже травили, а теперь они мечтают взять реванш за «унижения».

### Они хотят быть лидерами или держать власть.

Хотят добиваться своих целей через подчинение и власть.

Дорожат своими отношениями с лидером насилия.

Подвержены влиянию «сильных мира сего» в классе и боятся оказаться на месте жертвы.

Мечтают быть в центре внимания, уверены в своем превосходстве над пострадавшим.



”

## Дети с недостатком эмпатии, то есть не умеющие сочувствовать.

- Не умеют сочувствовать своим жертвам и не признают компромиссов.
- Нечувствительны к боли, состраданию, склонны к противоправному поведению.
- Вызывающе и агрессивно ведут себя по отношению к взрослым, родителям и учителям.



## Дети без самоуважения и с низкой самооценкой.

- Принимают травлю за развлечение.
- Не имеют собственной инициативы.
- Физически сильные и агрессивные дети, «нуждаются» в мишени для своего самоутверждения.



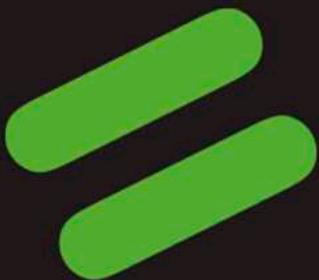
## Не знают о разнице и равноправии.

Агрессоры могут просто не знать насколько разнообразен мир. Что люди бывают чернокожими, светлыми, с раскосыми глазами, с особенностями развития, с особыми потребностями и т.д. Они будут привлекать внимание окружающих людей к этим различиям, чтобы выделить человека и унижить его.





# КАК ЖЕ ТРАВЯТ?





# hiStoRY

Для примера приведу историю Марины: «Меня трости в 8-9 классе. За то, что еврейка.

Обзывали, портили мои вещи, пытались ударить исподтишка. Один раз даже подожгли волосы. Бывало и такое, что угрожали ножом. Школа была "крутая", элитная и все равно было вот так.

Родителям и учителям я ничего не говорила. Мне казалось, что жертвой быть стыдно».

## Физически.

Чаще всего это удары по голове (лицу), по рукам, скручивание ушей, таскание за волосы.

Обидчик может бросаться предметами, пинать, портить волосы и одежду, красть что-то. Некоторые физические нападки, вроде тычков и подзатыльников, не несут угрозы жизни и здоровью. Многие даже сказали бы «А чо тут такова?». Но любые нарушения физических границ всегда направлены на психологическое унижение и причинение моральных страданий.



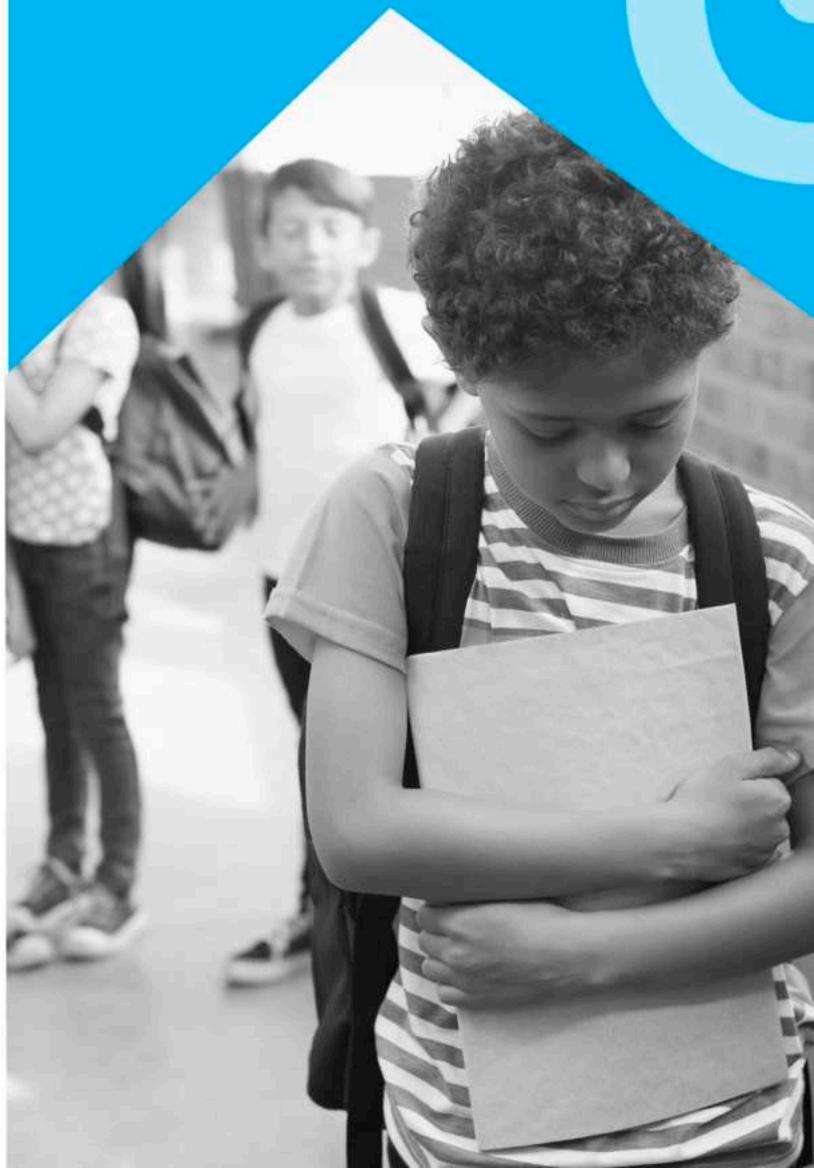


# hiStORy

Рассказывает Алина: «Меня травили в школе из-за некрасивой внешности, называли не иначе как "кроликом". Последствия? Ненавижу себя, свое лицо, свое тело. Теперь пластика и инъекционная косметология — мои лучшие друзья на всю жизнь».

## Психологически.

Издевки, унижения, оскорбления, проклятия, пожелания смерти, клички, высмеивающие комментарии. Причем в травле пострадавшая сторона остро чувствует какво это — стать всеобщим посмешищем. В таком случае бывает нелегко себя защитить. Еще один способ травли — исключение из коллектива. Исключение или бойкот предполагает, что мишень хочет быть с тем или с теми, кто ее травит. Жертва входит в компанию, становится "своим" человеком, а затем обидчики резко выбивают почву из-под ног.





# hiStoRY

История Данила: «Я только пришел в новый класс, хотелось найти друзей. И одна крутая компания сразу обратила на меня внимание! Было классно. Мне хотелось им понравиться, поэтому я старался ни в чем им не отказывать. Например, они часто просили купить им что-то на обед и я не отказывал. Через некоторое время я понял, что каждый день покупаю им что-то на свои деньги! Это стало проблемой, родители заметили, что я много трачу и урезали карманные деньги. Друзья очень резко отреагировали, они обиделись и исключили меня из тусовки. Было невероятно обидно, я понял, что все отношения строились только на деньгах».

## Экономически.

Разного рода вымогательства. Обидчики могут отнимать перекусы, требовать покупки каких-то товаров, забирать деньги и т.д





### Сексуализированно.

Это принудительные попытки поцеловать, задрать юбку, зажать, резко снять штаны, чтобы обнажить половые органы. Принято считать, что таким образом проявляется симпатия, особенно если это мальчики пристают к девочкам. Но подобное поведение нарушает телесную неприкосновенность, а это недопустимо!

Пострадавший от такого поведения становится тревожным, загнанным, не может расслабиться, каждый раз ожидая нападения из-за угла.

## hiStoRY

О примере сексуализированного насилия рассказывает Катя: «В 13 лет меня постоянно щипал за грудь одноклассник. Он делал это втихаря, пока учителя не видели. Я много раз просила его перестать, но одноклассник вообще не понимал никаких слов. Мне все время было очень стыдно. Во-первых, оттого, что он меня трогал, во-вторых, все смотрели и смеялись. Отвратительное чувство. Однажды я не стала дожидаться, пока он снова схватит меня, а ударила его ладонью в солнечное сплетение. Потом я пошла к учителю и рассказала об этом. Жалею, что долго ждала и не сделала так сразу».





## hiStORy

Вот что рассказывает о травле в интернете Никита: «В старших классах я увлекся книгами и решил выкладывать их в свою соцсеть с небольшими комментариями. Почему-то это не понравилось одноклассникам, сначала они насмеялись надо мной, писали оскорбительные комментарии, затем создали группу, в которой писали и выкладывали унижительные вещи обо мне. Мне каждый день приходили личные сообщения, что они ненавидят меня и желают мне смерти, распространяли обо мне неприятные слухи в школе. Я вообще не понимал, что сделал не так. Я закрывал страницу, удалял оскорбительные комментарии, но все продолжалось. Это было ужасно, пока я не обратился за помощью к своей сестре, которая привлекла большую поддержку».

### В интернете.

Любые проявления травли в интернет-пространстве. Часто такая травля перетекает в реальную жизнь, особенно если это делают знакомые люди. Проявляется это по-разному: бесконечные попытки взлома аккаунта, создание страничек клонов, обнародование компромата в виде интимных фото, оскорбления, пожелания смерти и в целом доведение до самоубийства.



# “ Если я уверен, что это травля, а меня разубеждают? ”

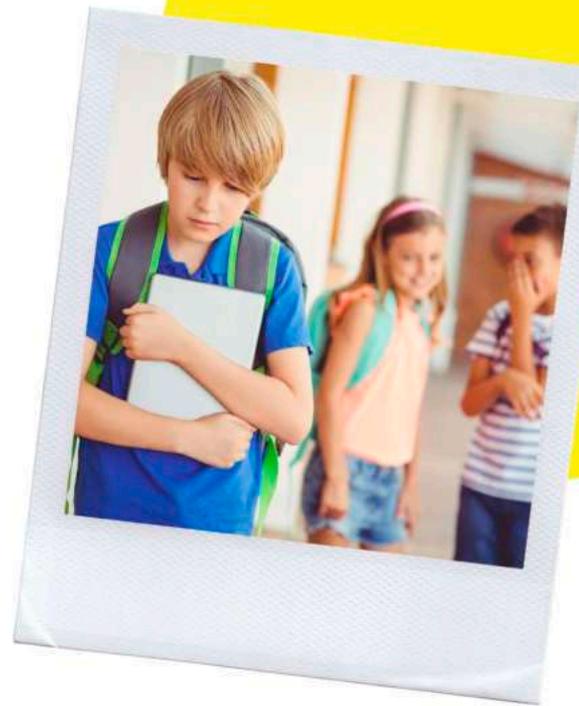
Часто пострадавший от травли понимает, что с ним происходит что-то неправильное, но его в этом разубеждают, объясняя поведение разными явлениями.

## Какими?

**Шуткой.** Но шутка, в отличие от травли, смешная для всех. Даже дружеская шутка может задеть, однако хороший друг извинится и не будет продолжать так шутить. Если смеется большинство, а тебе не смешно, ты чувствуешь себя задетой, скажи об этом. Все мы разные и причины расстраиваться у нас тоже разные

**Невоспитанностью.** “Он грубиян, не обращай внимания!” — слышала такое? Однако грубость и невоспитанность проявляется ко всем окружающим, и во всех обстоятельствах. В ней нет выборочности и целенаправленности: оттолкнул в очереди и не извинился, обозвал, так как опаздывал, перебил и влез в разговор... Все это проявления эгоизма и умения думать только о себе.

**Игрой.** Игры бывают разные, иногда достаточно агрессивные. Например, все спортивные игры агрессивны, в них есть соперничество, азарт, но вместе с тем и правила, которые никого не унижают. Когда игра переходит в унижительную форму по отношению к одному человеку, она перестает быть игрой. Например, играть в футбол чужим рюкзаком или перебрасывать чью-то вещь — это уже не игра.



## МОЖНО ЛИ ЭТО ОСТАНОВИТЬ?

Конечно, нужно выйти из тени и перестать молчать.

Буллинг распространяется, когда его не контролируют, когда не дают отпор. В первую очередь травлей должен заняться взрослый, но и тебе есть что предпринять, пока учитель или родители не подключились.

Говори словами, пользуйся голосом, привлекай внимание по необходимости.

Действуй для собственной защиты.

Обращайся за помощью, если ничего не помогло.

### Пойдем по порядку.

Перед тем, как мы перейдем к конкретным техникам, хочу, чтобы ты прочитала эти три притчи.





# ПРИТЧИ



“



1. Однажды в дом к мудрецу пришел его сосед-завистник и сказал:

- Я богаче, успешнее и умнее тебя. Но жители нашего города все равно уважают тебя больше, чем меня. Что ты думаешь обо мне?

- Ты похож на человека величайшего ума, ты заслужил того, чтобы тебя боготворили, — ответил мудрец.

Завистнику понравился такой ответ, но он не смог удержаться от возможности задеть старика:

- А ты похож на кусок дерьма! Не понимаю, почему люди постоянно ходят к тебе!

Мудрец только улыбнулся в ответ. Соседа разозлила такая реакция и он спросил:

- Почему ты молчишь? Чему улыбаешься? Разве тебя не обидели мои слова?

- Здесь не на что обижаться, — ответил мудрец — каждый видит в других то, что познал в себе.



“

2. В Японии, в одном поселке недалеко от столицы жил старый мудрый самурай. Однажды к нему подошел молодой боец. Его любимым приемом была провокация: он выводил противника из себя и, ослепленный яростью, тот принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой.

Молодой боец начал оскорблять старика: он бросал в него камни, плевался и ругался последними словами. Но старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце дня раздраженный и уставший молодой боец убрался восвояси.

Ученики спросили старика:

- Почему вы не вызвали его на бой?

Старый самурай ответил:

- Если кто-то подойдет к вам с подарком и вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?

- Своему прежнему хозяину, – ответил один из учеников.

- Тоже самое касается зависти, ненависти и ругательств. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принес.

“

3. Мудрец вместе со своими учениками шел по площади. Вдруг из-за угла набежали бродяги, и обращаясь к мудрецу стали кричать «Обезьяна, ты обезьяна, урод!», бродяги преследовали мудреца вплоть до самого его дома.

Но мудрец шел и не обращал на них никакого внимания в то время, как ученики суетились, переглядывались и ждали от него какой-то реакции. Когда бродяги отстали, ученики обратились к мудрецу:

- Учитель, эти бродяги оскорбляли тебя, почему ты им не ответил, они же порочили тебя и твою честь?

Мудрец посмотрел на них и задумчиво сказал:

- А что они кричали?

- Они называли тебя уродом и обезьяной.

- А я урод или обезьяна?

- Нет.

- Значит, они обращались не ко мне.

Подумай, какая общая мораль есть в этих притчах? Запиши свой ответ в тетради.

## Психологический буллинг.

Да, наверняка ты поняла, что в каждой из притч мудрец не велся на провокации обидчиков и в этом заключалась его главная защита.

## Почему вообще дразнят?

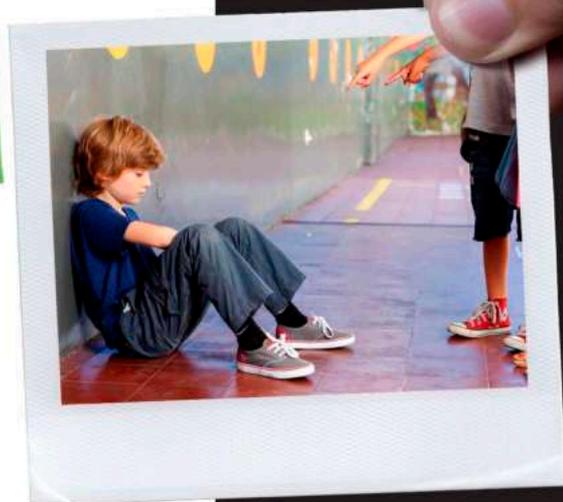
Давай познакомимся с парочкой историй.

*Оля носит очки, в школе ее постоянно называют четырехглазой. Она верит, что ее называют четырехглазой из-за очков. Но Оля ошибается.*

*Машу преследуют дети, которые орут: «Твоя мать – жирная свинья!» Маша думает, что ее обижают из-за того, что мама толстая. Но Маша ошибается. Да, конечно, ее мама толстая, но обижают ее не поэтому.*

*Олега одноклассники обзывают геем. Но ему нравятся девочки! Олег думает, что его так зовут, потому что он любит искусство и не любит спорт. Но Олег ошибается.*

К ребятам цепляются по одной и той же причине, но они, как и ты (если тебя дразнят) не видят ее. Это не имеет никакого отношения к внешнему виду или характеру, к твоей семье, доходам, умственным особенностям. Видишь ли, в мире множество толстых, некрасивых, слишком умных, глупых, неспортивных и других особенных детей, которых никто не дразнит.



“

А как я должна ПОНЯТЬ?

”

Допустим, одноклассники снова подошли и обозвали тебя. Ты бесишься или расстраиваешься, пытаешься это прекратить, может быть, говоришь, чтобы они заткнулись. Или обзываешь и высмеиваешь их. Возможно, бьешь по морде (и учитель оборачивает все против тебя). Может быть ты угрожаешь, что старший брат/папа/дядя их всех покалечит после уроков, ты жалуешься на них учителю или директору, собираешься с силами и рассказываешь обо всем родителям. Ты пытаешься игнорировать обидчиков, но и это не спасает.

Все повторяется изо дня в день, снова и снова: над тобой смеются, а ты пытаешься это прекратить. И ничего не выходит. Как бы ты ни старалась – издевательства продолжаются.

“

Так почему же они продолжают?

”

### Может они не знают, что тебе от этого плохо?

Сильно сомневаюсь. Они отлично знают, что тебе это не нравится. Но почему тогда они никак не оставят тебя в покое?

Готова услышать ответ?

Истинная причина травли в том, что обидчикам нравится выводить тебя из себя. Когда ты реагируешь, то доставляешь им массу удовольствия и заставляешь продолжать.



## Что же делать?

Разрешить им дразнить тебя сколько влезет.

ЭЭЭЭЭЭЭЭЭ, ВЫ С УМА СОШЛИ?

Не переживай, я в своем уме и сейчас тебе все объясню.

Главная задача – не воспринимать сказанное на свой счет. А если тебя не оскорбили, то какой смысл реагировать? Если тебя обзывают, а ты никак не реагируешь, то кто будет выглядеть дураком – ты или они? Очевидно, что дураками окажутся твои обидчики. Именно тогда ты и победишь.

Ты любишь играть в игры? Наверняка да. Во многих играх требуется партнер. Например, в шахматах, пинг-понге или теннисе игра продолжается пока один делает ход, а второй отвечает. И всегда легко понять, кто победил, а кто проиграл. Но как только один покидает место игры и уходит с поля, то игра автоматически заканчивается, правда? Странно бросать шарик в пустоту.

В жизни мы тоже часто играем в игры, но не всегда знаем об этом.



Одна из игр, в которую играют дети – это обзывательство. Ее суть в том, что одни обзывают, а мишень в ответ пытается их остановить. Но часто объект обзывательств даже не знает, что это игра. Никто ведь не сказал: «Слушайте, кто-нибудь хочет сыграть в обзывалки?» Агрессоры просто начинают с тобой играть, а ты попадаешь в ловушку и начинаешь отвечать.

Когда ты играешь в игру, то хочешь выиграть. И секрет победы прост. Если бесишься – проигрываешь. Если не бесишься – выигрываешь. Вот так просто. Теперь ты наконец-то знаешь как победить, это будет легче легкого.



### Но учти 3 момента.

- Травля станет хуже, прежде чем что-то начнет улучшаться. Как только ты просекла правила, первое время обидчики будут проверять тебя на прочность. Ты взяла курс на победу, и тебя обязательно попытаются сбить с этого курса.
- Инструкциям нужно следовать постоянно – 100% времени. История, когда ты неделю держалась, а потом сорвалась – не работает.
- Совсем дразнить тебя не перестанут. Если время от времени ты вновь будешь слышать неприятные слова в свой адрес, то не стоит думать: «Ёлки, меня опять дразнят! Этот план не работает! Надо их остановить!» Все работает.

Пойми, что над всеми время от времени смеются. Мы никак не можем это изменить. Разница в том, что происходит это будет гораздо, гораздо реже.

”

## КАК НЕ РЕАГИРОВАТЬ? ЧТО, ПРОСТО МОЛЧАТЬ И ПОДСТАВЛЯТЬ ЩЕКУ ДЛЯ БИТЬЯ?

Ну уж нет, не реагировать — не означает молчать. Есть несколько способов не играть в навязанную игру.

Сплетни. «Ты этому веришь?»

Когда человек распространяет сплетню, он хочет, чтобы ты начала защищаться. Так он поставит тебя в более низкое положение. Если у него это получается, то он выигрывает. Нужно взять на вооружение простой вопрос: «Ты этому веришь?» — который на самом деле означает: «Ты что, правда такой легковверный?». Смотри, как это работает:

- Ты не моешься!
- Ты в это веришь?
- Нет.
- Ну ок.

Или:

- Ты не моешься!
- Ты в это веришь?
- Да.
- Ну ок, верь во что хочешь.
- Значит ты не моешься, я так и знал!
- Я сказал, что ты можешь верить во что угодно.



В разговоре с лучшими друзьями, которые повторяют сплетню и сомневаются в тебе, ты можешь строить такой диалог:

- Ты не моешься!
- Ты в это веришь?
- Не знаю, это правда?
- Нет, это неправда.
- А ребята говорят, что от тебя воняет.
- Пусть что хотят, то и говорят, а ты можешь верить во что угодно, это твой выбор.

Здесь важно не вдаваться в подробности и не оправдываться, а повторять фразу.

Отражаем оскорбления. «Да, я такая».

Техника «да, я такая» работает при «справедливых» оскорблениях.

Предположим, ты и правда, толстая, волосатая, рыжая, из бедной семьи или с бородавкой на носу. Тогда обзывательства попадают в самую цель. Как обезоружить агрессоров?

Используем тот же метод. Ты такая, глупо что-то отрицать. Вряд ли ты можешь сказать «Вы все врете!»

Когда обидчики кричат обзывательства, они только и ждут твоей реакции. И это снова игра. Как только ты взорвешься или начнешь отвечать — ты проиграла.



## А что делать?

Твоя задача — не спорить, а согласиться. Но есть один нюанс: используй другую формулировку.

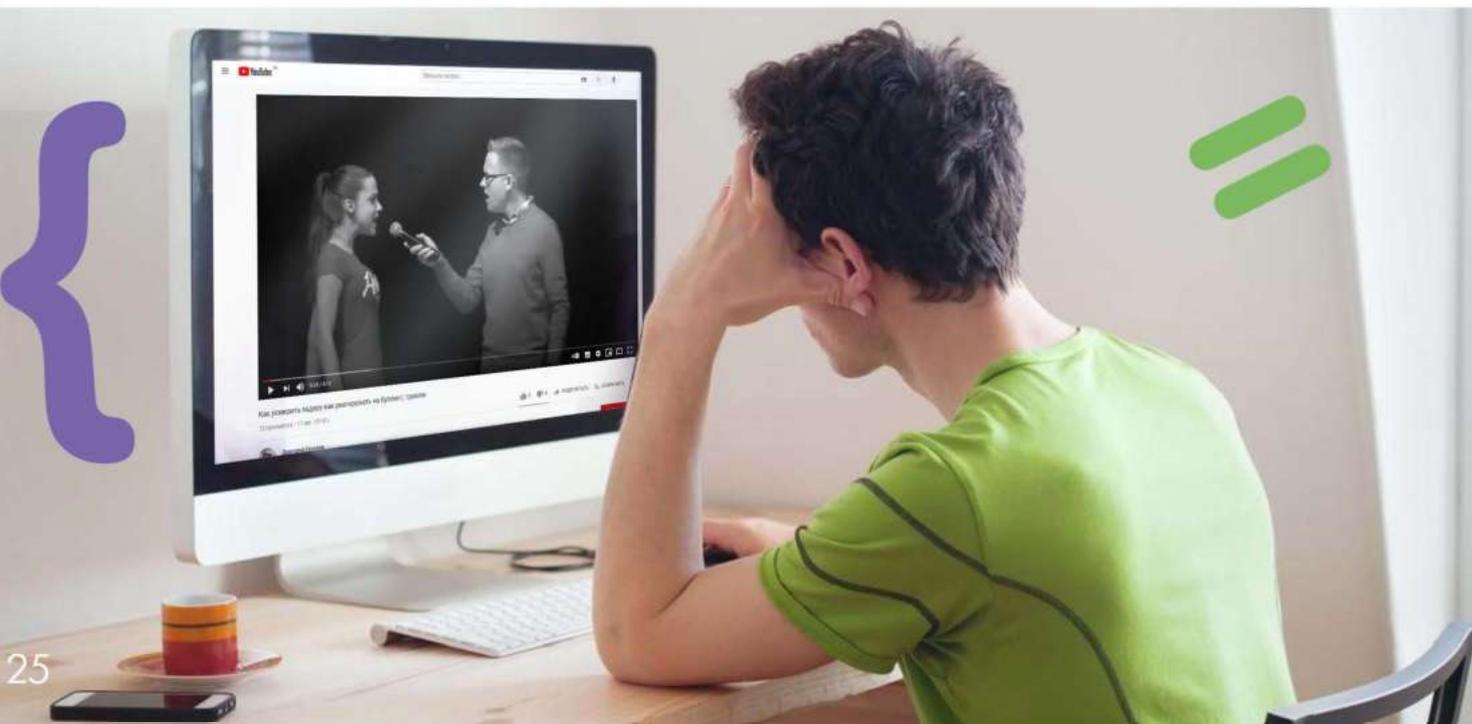
- Ты дылда!
- Да, я высокая и выше вас.
- Ты не просто высокая, ты дылда!
- Ты это уже говорил.
- Да, я не могу перестать это повторять.
- Ну ок.

- Ты Антошка!
- Да, у меня рыжие волосы.

- Ты толстая!
- Да, я крупнее вас.

Для того, чтобы посмотреть, как работает эта техника в деле, посмотри видео: <https://www.youtube.com/watch?v=gNSOFFdRJHM>

Если обзывательства несправедливы, есть другие способы защитить себя без ответных оскорблений. Давай разберемся на примере оскорбления «От тебя воняет».



## 1. Игнорируем подтекст, реагируем только на прямой текст.

Например, обидчики язвят и спрашивают: «Ты что, сегодня не мылась?»

Подтекст – от тебя воняет. Контекст – просто вопрос.

Игнорируем подтекст и отвечаем: «Мылась».

Или «Фу, чем от тебя воняет?»

Игнорируем подтекст и отвечаем: «Это духи Гуччи Гилти».

## 2. Упираем на то, имеет ли человек право спрашивать или говорить об этом.

- Ты что, сегодня не мылась?

- Ты в самом деле считаешь, люди должны с тобой обсуждать вопросы гигиены?

## 3. Техника приписывания положительных намерений.

- Ты что, сегодня не мылась?

- Спасибо за заботу! Мылась, завтракала, еще и уроки сделала.

## 4. Конкретизирующие вопросы.

Замечательная техника, которая либо остановит напор манипулятора, либо поможет перевести разговор в конструктивное русло.

Примеры вопросов:

«Кто именно это говорит?»

«Когда конкретно это произошло?»

Например:

- Говорят ты не моешься.

- Кто говорит? Все — это кто? Покажи мне этих людей? Они бывают у меня дома и проверяют, моюсь ли я?

Такие вопросы могут поставить в тупик.



**5. Вопрос о целях.** Этот вопрос обращается напрямую к намерениям обидчика и обнажает их.

Например:

- От тебя воняет!

- Чего ты добиваешься этим? Ты хочешь меня оскорбить? Ты хочешь причинить мне вред? Ты хочешь меня унижить?

Такие вопросы стоит задавать громко и во всеуслышание, особенно при учителе или других ответственных за коллектив людях.

## 6. Мне не важно.

Обидчики чувствуют себя развязно и безнаказанно, когда не получают ответа. Поэтому лучше говорить, а не молчать. Но в моменте бывает сложно придумать ответ, а потом в голове крутятся мысли, что ты не можешь себя защитить и дать отпор.

Ты уже понимаешь, что оскорбление не имеет к тебе отношения. Ответ из техники «мне не важно» демонстрирует твое безразличие к сказанному.

Например: «От тебя воняет»

Ответы с позиции безразличия:

«А мне нравится».

«Не припомню, чтобы меня интересовало твое мнение».

«Если мне это будет важно — я скажу».

## 7. Это даже хорошо.

Такой ответ на оскорбление показывает, что ты видишь выгоду в своем положении.

Например:

- От тебя воняет!

- Наконец то ты будешь держаться от меня подальше.

Мы разобрали все техники реагирования. Теперь немного поупражняемся.

Попробуй вспомнить свои сложные ситуации и подобрать к ним разные ответы, исходя из предложенных техник. Скопируй таблицу в свою тетрадь и заполни ее. Помни, что техники разные, работают не всегда, но если не получилось одно, то поможет другое.

Оскорбление	Ответ
Игнорируем подтекст	
Не имеет право спрашивать	
Положительных намерений	
Конкретизирующие вопросы	
Вопрос о целях	
А мне все равно	
Это даже хорошо	

Небольшое замечание: после подобных ответов полезно уходить от контакта. Ты уходишь, а они остаются. Уйти – значит продемонстрировать силу.

### Экономический буллинг.

Иногда дети не оскорбляют, а требуют деньги или что-то из личных вещей. Это тоже игра, правда серьезнее.

Если они требуют что-то отдать – деньги или завтрак – игнорируй их. Потренируйся перед зеркалом. Сделай вид, что ты не слышишь. Не нужно выглядеть испуганно. Даже если обидчики больше тебя – они все равно не имеют права делать тебе больно! Скорее всего, через какое-то время они оставят тебя в покое.

Но если этого не произошло, то просто скажи спокойно:

«Я бы рада дать вам то, что вам нужно, но не могу».  
«К сожалению, с этим вопросом не ко мне»

Ничего не объясняй и не втягивайся в дебаты о том, почему ты не можешь им это отдать. Если надо – повтори еще раз:

«Очень хотела бы вам помочь, но не могу»

Обидчики отнимают у тебя что-то не потому, что очень хотят оставить эту вещь у себя.

Они просто играют в игру. И ты уже знаешь, что обозлиться – неудачный вариант. Еще одна плохая идея – пытаться отобрать вещь.

Лучше всего сохранять спокойствие. Скажи что-нибудь вроде:

«Мне нужна моя [вещь]».

Возможно, если ты терпеливо подождешь, тебе вернут ее обратно. И чем спокойнее ты будешь – тем быстрее это случится.



Но если дети отбирают у тебя личную вещь (шапка, рюкзак и т.д.) и не возвращают, хотя ты остаешься спокойна, тогда это кража. А кража – это преступление.

**«Мне нужна шапка, верните».**

Если ее не вернут к тому моменту, когда она будет тебе нужна, скажи:

**«Мне нужна моя шапка и я не хочу, чтобы у кого-то из-за этого были неприятности».**

Если они не поняли тебя и шапку не вернули – сообщи взрослым. Если вещь отобрали в школе – скажи учителю. Если соседские дети – скажи своим родителям и их родителям.

Кстати, если ничего не помогает – ты можешь отправиться в полицию. Кражи и вымогательство – серьезные преступления, общество должно защищать тебя от них, когда это необходимо.



## Сексуализированный и физический буллинг.

Оба этих варианта приравниваются к жесткой форме посягательства на тело, жизнь и здоровье человека.

Твоя защита:

- Громкий голос
- Физический отпор
- Обращение ко взрослому

Ты не поверишь, но иногда твердый и уверенный голос работает как толчок. Человек буквально отступает назад, когда слышит:

**«Стой там, не подходи, шаг назад»**

Стоит научиться этому, так что давай попробуем как следует покричать.

Сделаем простое упражнение. Для него нам потребуется помощник.

Встаньте друг напротив друга, взрослый занимает позицию на одном уровне с ребенком. Расстояние между вами не должно превышать 20-30 сантиметров. Смотрите друг другу в глаза. Ваша задача по очереди говорить «нет».

Первый участник говорит «нет» очень тихо, насколько это возможно, второй — чуть громче, первый — еще чуть громче. По очереди вы постепенно увеличиваете громкость до тех пор, пока не начнете кричать. Важно перекричать своего партнера. Играйте до тех пор, пока не сможете больше повышать свою громкость.

- В течение всей игры смотрите друг другу прямо в глаза и не сходите с места.
- Сделайте несколько таких подходов со словами «стоп» и «хватит».
- Обсудите с партнером, в каких ситуациях пригодится такое умение.



## КОГДА И КАК КРИЧАТЬ?

Когда человек уже использовал сексуализированную травлю или физическую агрессию, будь с ним на чеку. Важно находиться в окружении людей. Вряд ли кто-то будет тебя бить или домогаться на глазах у посторонних. Но как только ты оказываешься одна, тебя могут подловить.

Не жди, пока к тебе подойдут близко, чтобы дать отпор. Как только ты заметила, что идут по направлению к тебе и расстояние где-то 4-5 метров, используй голос:

«Стой, не подходи!»

Это ошаршит и даст тебе время убежать.

Если убежать не получилось и обидчики рядом, крик поможет привлечь внимание и сделает нападение видимым для остальных. Также можно кричать в ухо нападающему, наше ухо не рассчитано на громкий звук, это довольно болезненно.

Если твоей жизни ничего не угрожает, то важно научиться давать сдачу без физического воздействия. Сейчас расскажу почему.



А если не понимают слов?

“

Можно ударить?

”

- Как только ты применяешь кулаки, то сразу становишься агрессором в глазах администрации школы и родителей. Никто не будет разбираться почему ты ударила, просто скинут вину на тебя.
- У физического отпора всегда есть последствия: повреждения, заявления в полицию, разговоры с директором, выговоры и т.д.
- Адекватные взрослые не решают вопросы через кулаки, так как за этим сразу последует обращение в полицию.

В случае физической травли, то есть при любых физических  
“ воздействиях, важно применять **самооборону** ”

Самооборона отличается от сдачи. Сдачу дают, чтобы причинить боль другому. Самооборону применяют, чтобы защитить свою жизнь и здоровье, не быть избитым, не пострадать.

#### Факты о самообороне:

1. Нужно уметь защищать себя физически, важно не бояться ударить, знать разные приемы.
2. После применения самообороны иди к ответственному взрослому для дополнительной защиты. Расскажи ему что произошло: как началась стычка, как развивалась и как все пришло к самообороне. Это подстраховка на тот случай, если агрессоры представят историю в другом ключе и сразу пойдут через своих родителей в администрацию школы.



“ При легких, но унижительных физических воздействиях (пинки, подзатыльники, подножки, дергания за волосы, одежду)

## используй простые техники ”

Если тебя толкнули и других действий нет, глупо бежать за человеком, чтобы отомстить. Ты будешь выглядеть еще более унижительно.

1. Предупреди словами, что с тобой так нельзя и что могут быть последствия.

Будь готов к действиям от этого человека или компании.

При повторной попытке применяй:

2. Удар тыльной стороной ладони в солнечное сплетение;

3. Щипок – скручивание кожи в любом месте. Болезненный прием, при этом дает отпор и не квалифицируется как удар.

В случае реальной физической угрозы, когда есть риск серьезных увечий и при большом числе агрессоров,

## “ используй защитные приемы ”

1. Удар в глаза, горло, пах.

При блокировке, когда тебя удерживают:

2. Удар по голени;

3. Удар пяткой по верхней части ступни.

Важно бить в болезненные места. Например, живот, плечи, грудь, спина или ноги не будут чувствительными зонами. Бить по голове опасно, так как твоя задача не отбиться до серьезных увечий, а лишь освободить себе путь отхода. Придерживайся принципа: верх – низ – верх, то есть если один удар пришелся в верхнюю часть туловища, то следующий должен идти в нижнюю.

## Как только ты вырвалась – беги за помощью.

Это не слабость, а здравый смысл – убежать от компании, которая может причинить тебе серьезный вред.

1. Посети несколько занятий самообороны. НЕ карате и айкидо, а именно самообороны.
2. Если нет возможности посещать занятия, тогда попроси близких с тобой потренироваться. Нет нужды бить их сильно, можно попробовать вырваться из разных захватов, покричать голосом команды и посмотреть на свои реакции – это лучшая практика.

”



“

## ЕСЛИ НЕ СПРАВЛЯЕШЬСЯ САМА.

Сложно уберечь себя от конфликтной ситуации на 100%. Как только ты начала общаться с людьми за пределами своей семьи, то почти сразу начинаешь что-то с кем-то делить, выяснять и решать (а иногда это происходит и в семье).

Следующее упражнение поможет тебе проанализировать, какие стратегии решения конфликтов были эффективными, а какие провальными.

Сделай похожую таблицу в своей тетради. В первый столбец запиши те действия, которые не принесли вообще никакой пользы. Во втором будут те действия, которые помогли, но слабо. В третьем столбце запиши действия, которые помогли лучше всего.

Ситуация	1. Действия и слова, которые не принесли никакой пользы	2. Действия и слова, которые помогли, но слабо	3. Действия и слова, которые помогли сильнее всего
Отнимают рюкзак	Бегать за обидчиками Оскорблять их Жаловаться учителю	Попытка поговорить с другом из тусовки наедине	Спокойные слова: «Верни мою вещь, она мне нужна» и выжидание. Отдавали, хоть и не сразу



Посмотри на 3 графу.

Что отличало эти действия от предыдущих?

Что помогло им быть наиболее эффективными? Как ты можешь заранее планировать свое поведение, чтобы использовать только эффективные способы решения проблем? Запиши свои мысли в тетради.

А теперь подумай, какие действия ты еще не делала, но можешь начать делать? Напиши и об этом.

Если бы тебе сказали, что через неделю тебя переводят в другую школу или ты переезжаешь в другую страну, как бы ты решала свою проблему в коллективе в последнюю неделю? Запиши ответ.

Попробуй применить хотя бы одно новое решение в ситуации, которая сейчас кажется тебе безвыходной.



### Сфера контроля.

Когда ты сталкиваешься с конфликтами или травлей, возникает ощущение утраты контроля над ситуацией, чувство беспомощности. А после в голове сидит вопрос, который не дает покоя: что еще я могла сделать, чтобы защитить себя или не допустить нападок?

Эта мысль очень навязчива, она не выходит из головы. Ты чувствуешь раздражение и досаду, что предпринимаешь какие-то действия, но и они не гарантируют результат.

Это происходит потому, что есть вещи, на которые мы не можем влиять (хотя думаем, что можем):

- отношение, мысли, чувства, вкусы, взгляды, правила и ценности других людей;
- их поведение;
- болезни;
- несчастные случаи.





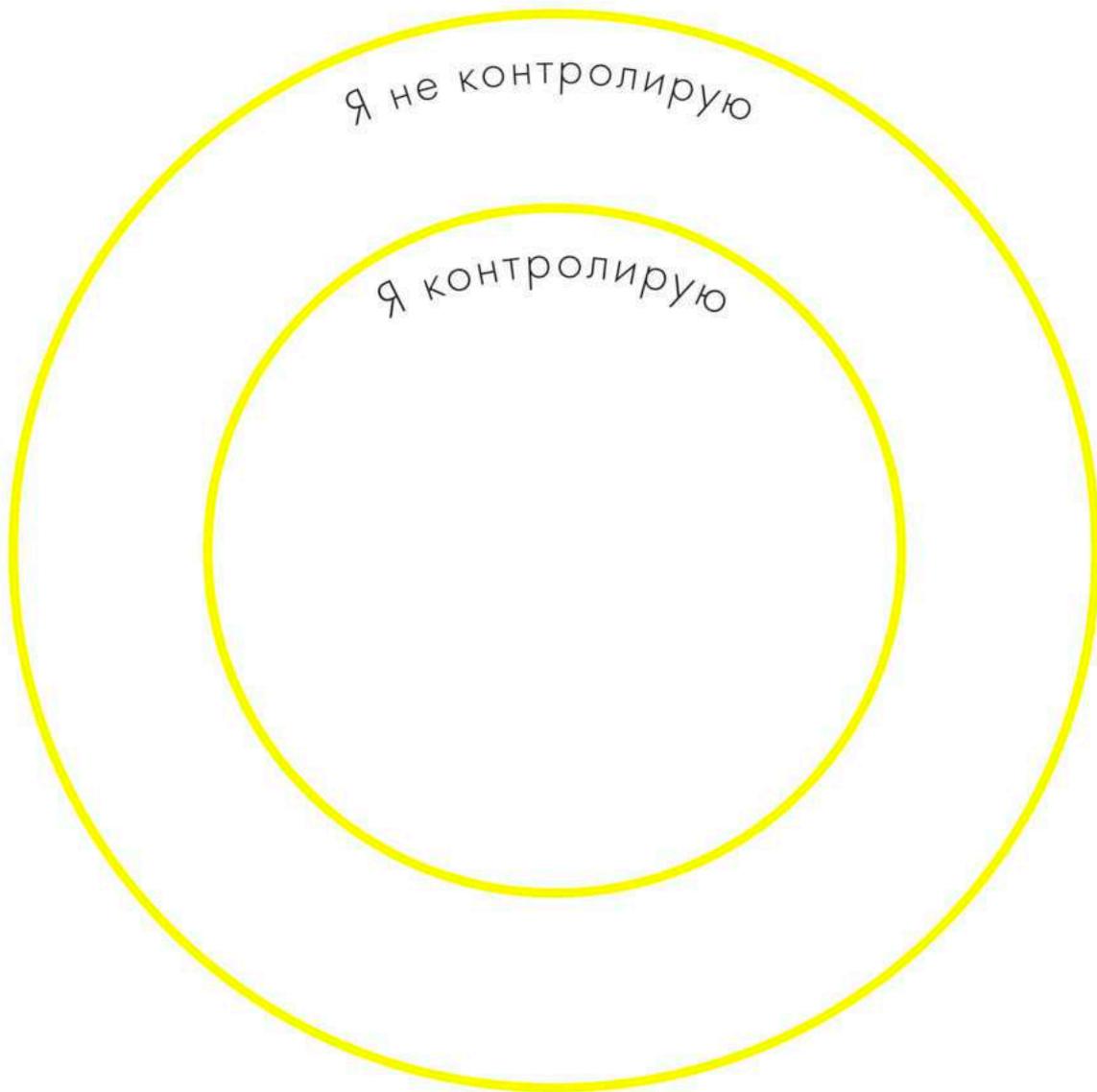
# hiStORy

Расскажу реальную историю. Максим общается с одноклассниками в школе, которые регулярно обзывают его и придумывают клички. Он просил остановиться, ругался, дрался, обращался за помощью к взрослым, но ничего не помогало. Максим думал, что с ним что-то не так, раз его постоянно обзывают, и стал подстраиваться под ребят – смеяться над собой, выполнять их поручения. Но шутки не прекратились, а даже усугубились. Как только Максим выполнил упражнение, он понял, что с ним все в порядке, он сделал все, что мог, чтобы прекратить издевательства. Остальное не поддается его контролю. Невозможно исправить людей, которые не хотят исправляться. В таком случае нужно максимально сократить общение. Максим так и поступил.

У тебя всегда есть выбор и ты можешь прервать общение с теми, кто причиняет тебе дискомфорт. В самом крайнем случае ты всегда можешь поговорить с родителями и попросить их перевести тебя в другую школу.

”

Посмотри на круги, расположенные ниже, и нарисуй подобные в тетради, а потом заполни их.



Если ты не справляешься сама или если ты уже пострадала от сексуализированного либо физического буллинга, иди за помощью. Если тебе пришлось применять физическую силу, то тоже стоит прийти к взрослому сразу после схватки и обо всем рассказать. Это НЕ трусость и НЕ ябедничество! Так ты как бы говоришь учителю «я пришла с повинной, я знаю, что драться нехорошо, но у меня была уважительная причина, меня (лапали, били, толкали и т.д.)». Для учителя это будет показателем честности и доказательством того, что пострадавшая здесь ты, раз так открыто об этом говоришь.





## Мои созвездия поддержки.

Нарисуй в тетради звезды, напиши в них имена 5 человек, которые составляют «созвездие твоей поддержки».

Какие образом ты получаешь от них помощь?

Как ты можешь сообщить им, что нуждаешься в помощи?

С кем из них ты чувствуешь себя наиболее комфортно?

Есть ли у тебя резервная группа поддержки на случай, если никто из основной группы не может помочь?



Ключевые принципы получения помощи такие:

- Просить помощь не стыдно, у каждого человека есть кто-то, к кому он обращается в трудных ситуациях. Даже у президента есть советники.
- Если один не помог, обратись к другому.
- Проси помощь, пока не получишь ее.



## Техника «Я умер».

Это необычное упражнение. Оно поможет тебе перезагрузиться и посмотреть на себя по-новому. Тебе понадобится листочек и ручка, а также спокойная атмосфера, в которой тебя не будут отвлекать.

Для начала включи любимую медитативную музыку (или воспользуйся подборкой <https://music.yandex.ru/artist/9557396>)

Устройся в удобной позе, закрой глаза.

Сделай дыхательное упражнение: 7 медленных вдохов.

Вдохни и выдохни, считая до 5.

А затем представь себе, что ты... умерла.

Душа покинула тело и попала туда, где по твоим представлениям должно находиться сознание после смерти.

А теперь представь, что тебе дается новый шанс и ты снова возвращаешься на землю. Ты можешь выбрать новую жизнь. Быстро запиши свои пожелания и просьбы.

- Какой бы ты выбрала город?
- Страну?
- Пол?
- Родителей?
- Каких друзей оставишь, кого исключишь?
- Как будешь преподносить себя окружающим?
- Какие правила общения с тобой, и как ты относишься к другим?
- Чем ты хочешь заниматься?
- Какие у тебя вкусы и увлечения?
- Чего ты хочешь добиться в новой жизни?

На этом упражнение закончено. Отложи ручку, потянись, сделай небольшую разминку, чтобы прийти в себя и вернуться в свое тело, снова почувствовать себя живым.

Дай себе пару часов на отдых, затем вернись к записям и прочитай их. Возможно ли все то, что ты записала?



Ниже тебя ждет еще пара вопросов. Ответь на них в своей тетради, записав минимум 7 пунктов на каждый. Если сложно придумать все пункты сразу, то возьми время, чтобы подумать, но обязательно вернись и запиши.

*1. Что ты можешь сделать, чтобы изменить жизнь в соответствии со своими пожеланиями?*

*2. Что тебе нужно делать, чтобы стать тем человеком, которого ты «нарисовала себе», но не в другой жизни, а здесь и сейчас?*

Теперь у тебя есть план, просто начинай работать.  
Прежняя ты — умерла. Новая ты — родилась!



### Говорить «нет».

Это бывает сложно, многие воспринимают «нет» как разрыв отношений или даже личное оскорбление. Но «нет» — это лишь твой выбор.

Если друг просит тебя что-то сделать, а ты по разным причинам не хочешь, не можешь или тебе это неприятно, ты имеешь право сказать «нет».

Если после этого друг давит на жалость или угрожает разрывом, если начинает оскорблять или высмеивать тебя, значит он не готов принимать твой выбор.

И значит его просьба на самом деле была не просьбой, а приказом.

**Возьми ручку и запиши в тетради на какие просьбы тебе сложнее всего ответить «нет». У тебя должно получиться не меньше семи пунктов. Обязательно сделай это письменно, мы еще вернемся к этой части.**

А теперь отметь галочками или перепиши в тетрадь причины, по которым тебе чаще всего бывает сложно отказывать. Если указанных причин недостаточно, подпиши те, что пришли тебе в голову.



- 
- Я никому не могу отказать
  - Не хочу быть эгоистом
  - Не хочу казаться бессердечным
  - Хочу, чтобы меня считали любезным человеком
  - Не хочу спорить
  - Хочу, чтобы меня оставили в покое
  - Надеюсь, что в другой раз мне не откажут в ответной услуге
  - Испытываю чувство вины по отношению к просителю
  - Без меня они ни за что не справятся!
  - Если не я сделаю это, то кто?
  - Если я скажу "нет", меня больше не будут любить

**Какие еще причины ты можешь назвать?**

---

---

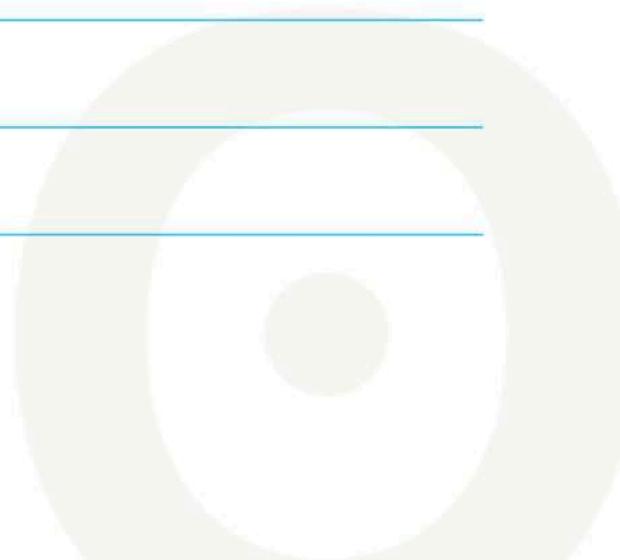
---

---

---

---

---



**Шаг 1. «Нет» — это новое «да»**

В ситуациях, когда мы не нарушаем закон и нет угрозы для жизни, бывает и правда сложно отказать только ради собственного комфорта. Мозгу нужны убедительные аргументы или мотивация для отказа? Давай придумаем их.

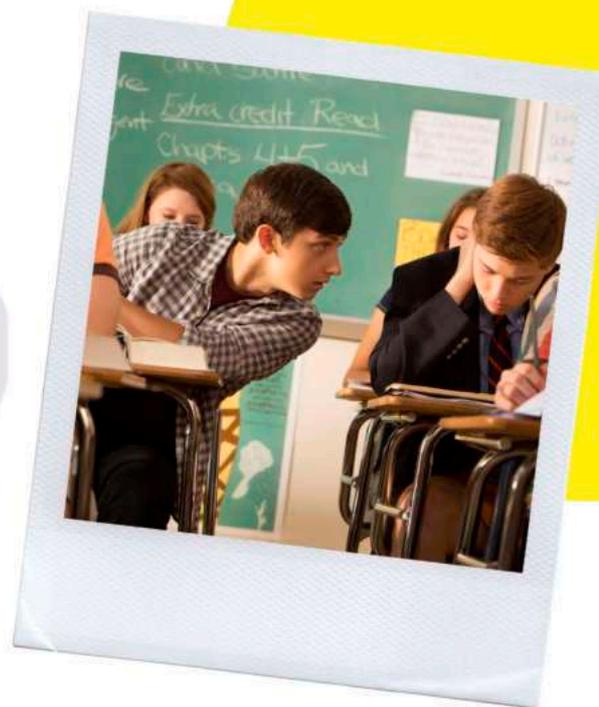
**Например:**

- Дай, пожалуйста, списать.
- Обязательно, но давай в следующий раз, я иду показывать работу учителю.

- Купи мне пирожок.
- Конечно, в другой раз, когда будут лишние деньги, сейчас у меня есть только на один пирожок для себя.

- Давай ты попросишь учителя не давать контрольную!
- Конечно, когда он не будет на меня злиться, я так и сделаю. А сегодня будет только хуже.

Теперь вернись к тем ситуациям, в которых тебе сложно было отказать, и заранее запиши для них ответы, которые начинаются с согласия.

**Шаг 2. Ответное предложение**

Научись отказывать не одним словом, а целым предложением по схеме:

1. Чувства/благодарность.
2. Отказ.
3. Аргумент.



Например, человек, с которым ты совсем не хочешь гулять, предлагает: «Пойдем на выходных гулять!»

Ответ может быть такой:

«Мне приятно, что ты меня позвал, но я не могу, буду занята с родителями на выходных. Давай увидимся в школе на неделе».

Теперь вернись к тем ситуациям, в которых тебе сложно было отказать, и заранее запиши для них ответы, где есть встречное предложение.

### Техника «Мусорное ведро».

Когда мы слышим неприятные слова, мы воспринимаем их как мусор, который засоряет наше сердце. Если позволять неприятным словам лететь в сердце, оно превратится в мусорный бак.

*Представь себе, что ты могла бы ловить мусорные слова и сразу выбрасывать в корзину, не пропуская их в сердце.*

Для того, чтобы потренировать такую защиту своих чувств, давай сделаем небольшое упражнение.

Возьми ручку и несколько бумажек. Напиши на них слова, которыми тебя обижают. Пусть их будет как можно больше.

А теперь выполни три простых действия:

- возьми бумажку;
- зачитай слово вслух;
- скомкай и выброси бумажку в урну.



Почему так важно не просто представить, а выполнить все физически? Секрет в нашем теле, оно тесно связано с мозгом и когда мы что-то делаем на телесном уровне, то мозг тоже учится. В следующий раз он сам предложит тебе такой вариант поведения.



После того, как ты выбросила оскорбления и унижения в мусорную корзину, важно переработать услышанные гадости в позитивное сообщение, как послание самой себе. Иными словами, мы заполняем сердце комплиментом. Причем очень важно, чтобы комплимент звучал без частицы "не". Нужно заменить негативное слово на позитивное новое сообщение.

*НЕВЕРНО: «Ты тупица» – «Я не тупица».*

*ВЕРНО: «Ты тупица» – «Я очень умная!»*

И еще один важный нюанс: комплимент должен быть без компромиссов.

*НЕВЕРНО: «Ты тупица» - «Зато я умею на гироскутере кататься».*

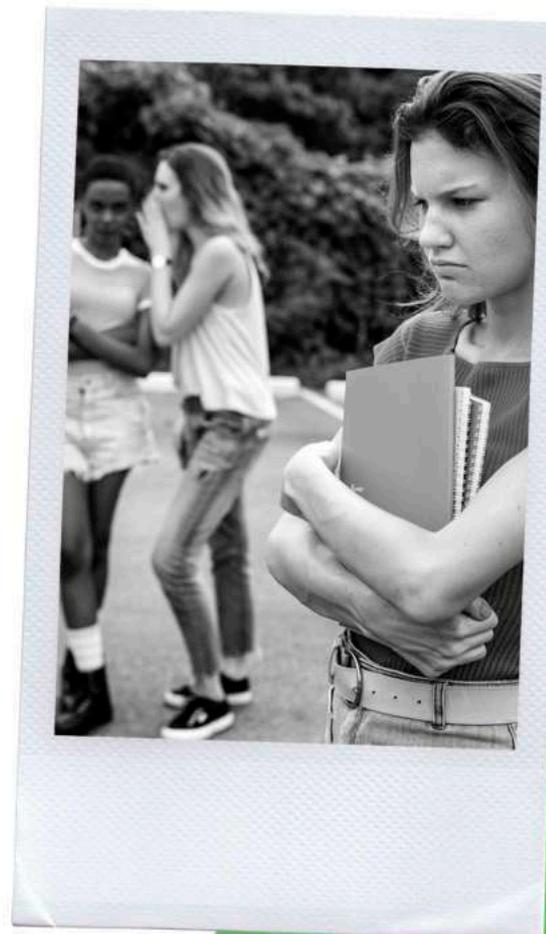
Так ты будто соглашаешься с обидчиком, но как бы компенсируешь это другим полезным качеством. Нет, наша задача не оправдаться, а придать уверенность себе.

Бывает, что обзывают по какому-то неизменному фактору. Например, касаясь внешности или особенности развития. То есть обидчик высмеивает то, что нельзя быстро изменить, и поэтому придумать комплимент сложно.

*НЕВЕРНО: «Ты лысая» – «Я волосатая».*

Это будет просто неправдой. В таких ситуациях имеет смысл согласиться, добавив, что ты себя очень любишь.

*ВЕРНО: «Ты лысая» – «Да, и мне это очень нравится!»*



## Техника «Мои сильные стороны».



Давай возьмем ручку и нарисуем в тетради таблицу.

Первый столбик — твои сильные стороны. Именно это делает тебя сильной, уверенной, заставляет уважать себя. Окружающие тоже видят это и уважают тебя. Сюда можно записать все, что ты считаешь своими позитивными качествами.

Во втором столбике запиши, какое поведение ассоциируется с этими чертами личности. Желательно описывать конкретное поведение, которое ты уже проявляла.

Это упражнение помогает соединить представления о себе с реальными действиями. Бывает, что мы сильно себя недооцениваем, ругаем за что-то, а потом понимаем, что это было несправедливо. Эта практика поможет тебе сфокусироваться на позитивной стороне своей личности.

Черта	Поведение	Когда
Отзывчивость	Объяснила Маше правило по русскому, когда она не понимала	





У каждого человека есть границы — те качества, которые позволяют ему не давать себя в обиду, чувствовать себя уверенно и спокойно в любых обстоятельствах.

### *Как будет выглядеть твоя граница?*

Посмотри на эту стену, возьми ручку и скопируй кирпичики себе в тетрадь. Заполни каждый кирпичик качеством или стороной своего характера, которые помогают тебе любить себя. Здесь помогут результаты упражнения «Мои сильные стороны». Если кирпичиков не будет хватать — нарисуй больше. Если останется много пустых, тогда дай себе время подумать или переходи к следующей части задания.

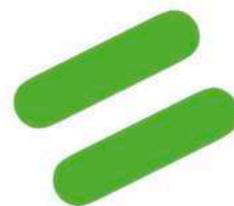

Как только ты заполнишь табличку, посмотри на пустые места и подумай

*Каких качеств не хватает для того, чтобы твоя стена была еще крепче?*

*Что ты можешь сделать, чтобы развить в себе эти качества?*

*Как изменится твоя жизнь, если эти качества у тебя появятся?*

Запиши ответы свои ответы в тетради.



## Практика «Минутка». Расставляем жизненные приоритеты.

В жизни, когда мы перестаем заботиться о себе, то подаем другим людям искаженный сигнал, что нами, нашим мнением и чувствами можно пренебрегать.

Здесь тебя ждут практики, направленные на себя и свой комфорт. Тебе понадобится только будильник (можно ставить напоминание на телефоне).

Важно, чтобы во время практики все твои мысли были направлены на себя и свое нынешнее состояние. Придется себя контролировать, так как наш мозг любит убегать мыслями вперед или возвращаться в прошлое. Если вдруг заметишь что-то подобное, концентрируйся на себе в моменте.

*Важно: минуты должны быть направлены на восстановление сил, а не на трату ресурсов.*

Что не подходит для задания: видеоигры, соцсети, фильмы и сериалы, решение рабочих вопросов, выяснение отношений, физический труд и т.д.

Примеры заботы о себе: чай, медитация, прогулка, специальные упражнения на восстановление, разминка, звонок близкому человеку, расхламление, просмотр любимых фото, массаж и т.д.



## Неделя 1

Поставь будильник на удобное время. Каждый день в это время уделяй себе ОДНУ минуту. Неважно, насколько ты занята, минуту всегда можно найти. Как только прозвенит будильник, подумай, что ты можешь сделать за эту минуту такого, что изменит твое внутреннее и внешнее состояние к лучшему? Не увеличивай время специально. Первая неделя – только 1 минута.

## Неделя 2

Оставь будильник (или поменяй время на более удобное). Увеличь количество минут до пяти. Ты увидишь, что за это время можно успеть гораздо больше, и его достаточно, чтобы улучшить качество жизни.

## Неделя 3

Продолжай делать упражнение каждый день, но теперь увеличь время для себя до 10 минут. В течение 10 минут гораздо сложнее удерживать мысли в моменте, поэтому постарайся, чтобы тебя не отвлекали звонки, сообщения, люди. При необходимости уединись. А также убедись, что выбранное время подходит для этих целей.

## Неделя 4

Ты уже научилась уделять себе внимание. Закрепи привычку, увеличив время до 15 минут. Этого достаточно для перезагрузки, восстановления сил, даже сна. Кстати, короткий дневной сон улучшает когнитивные способности, то есть повышает возможности к обучению.



## Практика «Линия жизни».

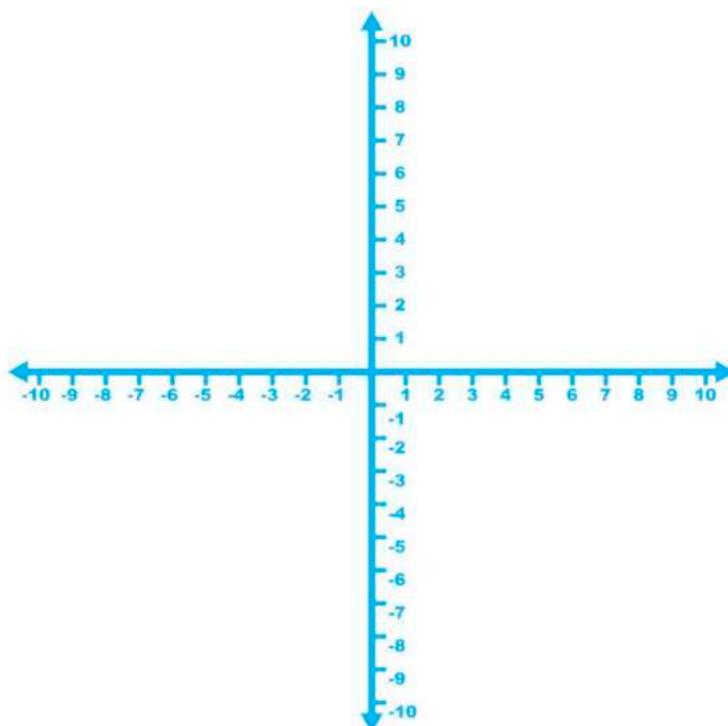
### Пишем планы на жизнь



Нарисуй в тетради систему координат по образцу.

Ось  $X$  — твоя линия жизни, в точке отсчета она берет свое начало.

Ось  $Y$  — шкала плюсов и минусов. Отметь на ней 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 вверх со знаком +, а вниз со знаком -



### Часть 1.

Посмотри на свою условную линию жизни и отметь точку «сегодняшний день».

Теперь вспомни все значимые моменты в своей жизни со знаками плюс и минус до сегодняшнего дня.

Отметь точками на пересечении линии жизни и цифр, выбери ту цифру, которая сравнима по силе эффекта.

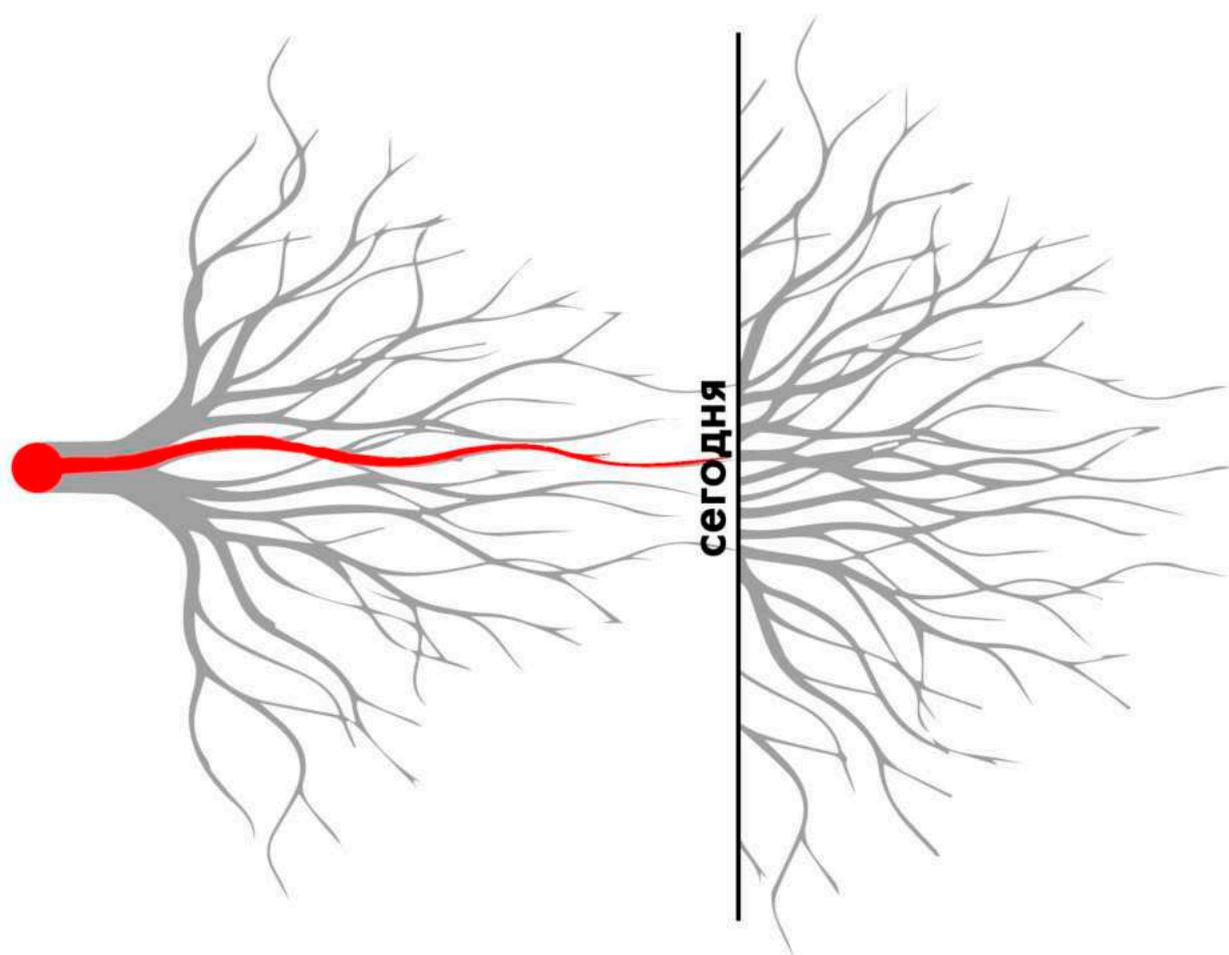
*Например, я помню обиду от мамы в 3 года. Чувство обиды равно по силе 8 баллам. И тогда моя точка будет на пересечении лет жизни 3 на оси  $X$  и цифры 8 на оси  $Y$ .*

К каждой точке подпиши основное чувство в той значимой ситуации и в то время. Затем соедини все точки и ты увидишь кривую, описывающую прожитую тобой жизнь.



Жизнь бывает разной, у всех людей случаются и взлеты, и падения. Иногда кажется, что твоя жизнь состоит только из мрачных историй, но когда делаешь такое упражнение, то видишь, что жизнь богаче и положительных впечатлений тоже много.

Если же у тебя получилось больше отрицательных событий и радоваться нечему, то вернись к точке сегодняшнего дня и посмотри на нее еще раз. Все, что было у тебя — в прошлом. Сейчас пора смотреть вперед.



“

Ты не можешь повлиять на свои действия в прошлом,  
но в будущем **выбор за тобой.**

”



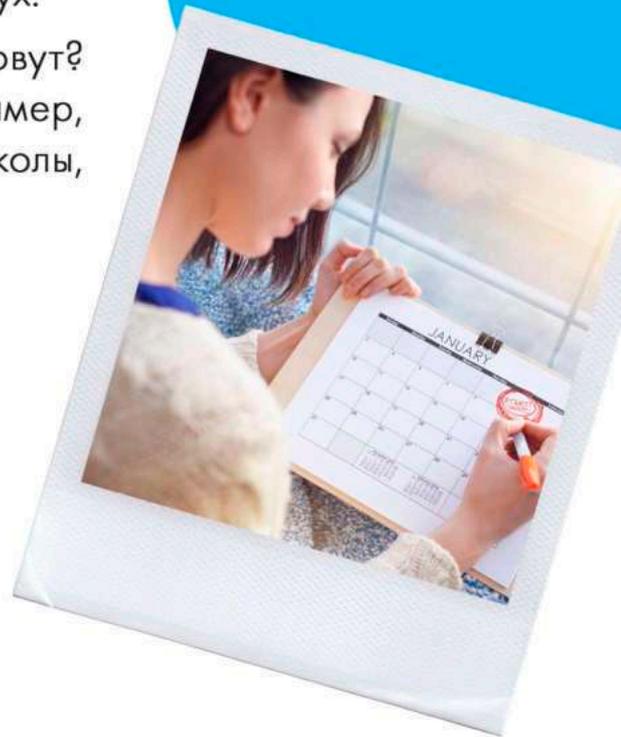
## Часть 2.

Вернись к точке сегодняшнего дня и назови вслух:

1. Какое сегодня число, месяц, год? Как тебя зовут? Сколько тебе лет? Чем ты занимаешься? (например, я ученица такого-то класса такой-то школы, спортсменка и тд).

2. Ответь на такие вопросы:

- Где и с кем ты живешь?
- Чем ты увлекаешься?
- Сколько у тебя друзей, кто они и какие у вас отношения?
- Как ты учишься?
- Какие у тебя отношения с учителями?
- Какие у тебя есть проблемы?
- Чему ты радуешься, что делает твою жизнь счастливой?



### Дети без самоуважения и с низкой самооценкой.

Очень важно детально продумать эти ответы, прежде чем переходить к следующему шагу, ты можешь даже записать их в тетрадь.

3. А сейчас перенесись на год вперед. Поставь эту точку на условной линии жизни и подпиши ее правильной датой – это будет сегодняшний день, только ровно через год.

4. Назови вслух, какое стало число, месяц, год? Как тебя зовут? Сколько тебе лет? Чем ты занимаешься? Учти, что многое может измениться, поэтому подумай. Вдруг вы собираетесь переезжать или ты будешь менять школу, класс и т.д.



Затем снова ответить на вопросы. Отвечая, подумай, что изменилось, как бы ты хотела, чтобы твоя жизнь выглядела через год, что может пойти по-другому, какие события за год могут случиться в семье, с друзьями, в школе, в личной жизни:

- Где и с кем ты живешь теперь?
- Чем ты увлекаешься сейчас, есть ли новые увлечения, возможно, ты давно что-то хотела попробовать?
- Сколько у тебя друзей? Остались прежние или появились новые? Кто они и какие у вас отношения? Сколько их?
- Как ты учишься, как за год изменилась успеваемость, за счет чего?
- Какие отношения с учителями и что изменилось в них?
- Какие у тебя есть проблемы сейчас? Сложности бывают в любой период жизни, это нормально. Как ты решила прошлые проблемы?
- Чему ты радуешься, что делает твою жизнь счастливой?

Здорово! Нравится ли тебе твоя жизнь через год? Если не очень, то классная штука в том, что это время еще не наступило. Ты можешь сделать свою жизнь через год такой, как тебе нравится. Подумай и запиши по пунктам, какие шаги нужно предпринять, чтобы осчастливить свою жизнь через год?



”

### Часть 3.

Самым смелым и тем, кто любит сложности, я предлагаю повторить упражнение и заглянуть на 5 лет вперед.

1. Перенесись на 5 лет вперед от сегодняшней даты. Поставь эту точку на условной линии жизни и подпиши ее правильной датой — это будет сегодняшний день, только ровно через 5 лет.

2. Назови вслух, какое стало число, месяц, год? Как тебя зовут? Сколько тебе лет? Чем ты занимаешься? (учти, что очень многое может измениться)

3. Затем снова ответь на вопросы. Отвечая, думай, что изменилось, как бы ты хотела, чтобы твоя жизнь выглядела через год, что может пойти по-другому, какие события за год могут случиться в семье, с друзьями, в школе, в личной жизни:

- Где и с кем ты живешь теперь?
- Чем ты увлекаешься сейчас? Есть ли новые увлечения? Возможно, ты давно что-то хотела попробовать?
- Сколько у тебя друзей? Остались прежние или появились новые? Кто они и какие у вас отношения? Сколько их?
- Как ты учишься? Как за год изменилась успеваемость? За счет чего?
- Какие у тебя отношения с учителями и что изменилось в них?
- Какие у тебя есть проблемы сейчас? Сложности бывают в любой период жизни, это нормально. Как ты решила прошлые проблемы?
- Чему ты радуешься, что делает твою жизнь счастливой?

“



Помни, что ты сама решаешь, как будет развиваться твоя жизнь. Главное, выбирать то, что близко тебе и что приносит положительные впечатления.

И последнее: посмотри на свою жизнь через год, через 5 лет. Подумай о тех проблемах, которые волнуют тебя сейчас.

Как ты считаешь, через год или через 5 лет они будут казаться тебе серьезными?

Вспомнишь ли ты вообще о них? Будет ли волновать тебя так сильно то, что волнует сейчас?

Иногда в моменте проблема кажется нам гораздо больше, чем она есть на самом деле. Проверь себя, стоит ли тратить на нее столько сил и эмоций. Задавай себе вопрос: а будет ли это беспокоить меня так же сильно через год, и тем более через 5 лет?

Ты заметишь, что серьезных проблем станет гораздо меньше.

**“ ТЫ САМА РЕШАЕШЬ, КАКОЙ БУДЕТ ТВОЯ ЖИЗНЬ ”**





# ВЫВОДЫ



“

Итак, ты прошла много полезных практик по работе с собой и с агрессорами. Настало время подвести итоги. Как же не допустить травлю? И мы говорим именно о травле, потому что конфликты будут везде, где есть хотя бы 2 человека.

- 1.** Внутренняя уверенность – тебя никто не знает лучше, чем ты сама. Выбирай уверенную позу, взгляд и твердый голос, общайся дружелюбно.
- 2.** Личные границы – только ты решаешь, как тебе выглядеть, говорить, чувствовать, как распоряжаться своими вещами, временем и местом.
- 3.** Никто не умеет читать твои мысли и угадывать чувства, лучший способ избежать нарушения границ – вовремя их обозначать.
- 4.** Границы обозначают словами и действиями. Говори всегда: спрашивай, уточняй, предупреждай. Не жди с комментарием из вежливости, ведь так человек просто не поймет, как с тобой общаться.





- 5.** Действуй. Люди не всегда слышат слова, переходи к активным действиям, если границы нарушают: соблюдай дистанцию, уходи подальше со словами «Хорошо, хорошо, пока».
- 6.** Уважай окружающих. Помни, что твоя уникальность не дает тебе исключительных прав, потому что остальные тоже уникальны.
- 7.** Не додумывай намерения людей. Если тебе показалось, что кто-то насмехается или хочет обидеть, спроси прямо – «Это твоя цель?»
- 8.** Не бери на себя больше других, оставайся в зоне того, что ты можешь контролировать.
- 9.** Обращайся за помощью и знай тех, к кому ты можешь обратиться.
- 10.** Помни, чтобы быть лидером — не значит, всех подавлять. Лидер – не тот, кто силой добивается власти, а тот, кто знает, что нужно людям вокруг и дает им это.





ЕСЛИ НИЧЕГО  
НЕ ПОМОГЛО  
И ТРАВЛЯ ВСЕ-ТАКИ  
СЛУЧИЛАСЬ.

“



“

1. Ты не виновата. С тобой все в порядке. Проблема в коллективе и взрослом. Помни про все поддерживающие упражнения с заботой о себе.
2. Проверь по критериям травли, все ли пункты совпадают.
3. Если сходится 3 и более пункта, то собери доказательства того, что тебя травят. Это могут быть записки, испорченные вещи, записи разговоров, переписки, группы в соцсетях. Все, что есть.
4. Иди к родителям или тем взрослым, которым ты доверяешь. Может тебе захочется подождать или станет стыдно, ты подумаешь, что тебя осудят или все станет хуже. Даже несмотря на такие мысли, все равно иди к взрослым.
5. Проси помощь до тех пор, пока ее не получишь.
6. Выбери максимально удобные способы защиты во время травли. Главное — не оставайся одна. Помни, что ты важнее, чем твои вещи, будь устойчива к оскорблениям, не дай себя обидеть.
7. Заручись поддержкой друзей. Если их нет, не страшно, ведь у тебя есть семья.
8. Не ведись на провокации, иначе агрессором признают тебя и справедливость не восторжествует.
9. Не бойся активных действий. Если тебе кажется, что произойдет самое страшное, то скорее всего это лишь фантазии и к реальности они не имеют отношения.
10. Не бойся менять класс или школу, если потребуется. Вспомни: если мы приходим в кино и фильм нам не нравится, то мы просто уходим, а не просим заменить кино. Если праздник скучный — мы покинем его, а не будем пытаться сменить программу. С классом то же самое. Всех может полностью устраивать класс и учитель, а тебя - нет. Выбор только за тобой.



*Если ничего не помогло, а проблема все еще присутствует;  
Если нет человека, к которому безопасно обратиться за помощью;  
Если сложно/стыдно/страшно рассказывать о проблеме, вот список организаций, которые могут помочь бесплатно:*

**1.** Академия безопасности Ольги Бочковой – для индивидуальной работы и психологического сопровождения, для проведения профилактических занятий в классах и в тренинговых группах  
Сайт: <https://bochkova.academy/>

Для связи в Москве:  
Почта: [yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)  
Телефон: 8-909-167-70-51

Для связи в Санкт-Петербурге:  
Почта: [al@bochkova.academy](mailto:al@bochkova.academy)  
Телефон: 8-911-770-87-70

**2.** Травли нет – для помощи жертвам травли  
Сайт [travlinet.pf](http://travlinet.pf)  
Почта: [travlinet@zhuravlik.org](mailto:travlinet@zhuravlik.org)  
Телефон: 8-963-995-29-99

**3.** Телефон доверия подросткам  
Сайт: <https://telefon-doveria.ru/teenagers/>  
Телефон: 8-800-200-01-22

**4.** Линия помощи дети онлайн  
Сайт: <http://detionline.com/>  
Телефон: 8-800-25-000-15

**5.** Центр защиты прав и интересов детей бесплатно по телефону горячей линии: 8-800-555-89-81



# СПАСИБО

Академия безопасности  
Ольги Бочковой



[olga.bochkova.academy](https://www.instagram.com/olga.bochkova.academy)



[olga.bochkova.academy](https://www.facebook.com/olga.bochkova.academy)



[vk.com/public183332226](https://vk.com/public183332226)



[www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy)



[yes@bochkova.academy](mailto:yes@bochkova.academy)

“



**ВСЁ**



на сегодня