

## УПРАЖНЕНИЯ ВЕБИНАРА «ШКОЛА БЕЗ ТРАВЛИ»



Помните, что каждая техника работает с разными людьми и в разных ситуациях по-разному. Если в одной ситуации техника не подошла, это не значит, что она не рабочая, просто используйте другую. После первого же применения техника может не дать результата, эффект от нее накопительный.

## Техника «Да, я такой»

Используется в ситуациях, когда смеются над тем, что невозможно в себе изменить: «толстый», «дылда» и т.д.

Задача ребенка – **не спорить, а согласиться**. Во время согласия повторять нужно не само оскорбление, а его перефраз:

Высокому говорят: «Ты дылда». Ответ: **«Да, я высокий и выше вас»**.  
Рыжему говорят: «Ты Антошка». Ответ: **«Да, у меня рыжие волосы»**.

С одной стороны, ребенок соглашается с обидчиками и не спорит, а с другой стороны, меняет формулировку оскорбления и называет его обычным приемлемым словом. **Сядьте и придумайте похожие ответы с ребенком.**

## Техника «Это неправда»

Используется в том случае, когда ребенка пытаются оклеветать.

**Важно не вдаваться в подробности, не оправдываться, а повторять фразу.** В этой технике нужно оставаться максимально спокойным, не дергаться и следить за голосом. Техника работает, только если внешне ребенок демонстрирует безразличие к словам окружающих.

## Техника «Обесценивание»

Что бы ни сказали ребенку, он делает вид, что **ему безразличны слова** окружающих:

«Хорошо, хорошо, пока!»  
«Ок, мне все равно, что ты думаешь»  
«Сколько не повторяй, все равно не испортишь мне настроение!»

## Техника «Это даже хорошо»

*Разворачивает оружие противника против него.*

Оскорбление: «От тебя воняет»

Ответ: «Ой, и слава богу, ты ко мне меньше будешь подходить»;

«Я очень рад, что тебе не нравится этот запах, держись подальше!»

*Придумайте как можно больше вариантов ответа на самое частое оскорбление или кличку. Пусть ответы будут острыми, но не оскорбляющими. Почему? Ответные оскорбления показывают, что слова задели ребенка, и он пытается отомстить. Обидчик получит сигнал, что все правильно делает, что он попал в яблочко, и продолжит оскорбления.*

## Техника игнорирования

*Эта техника работает по принципу бойкота.*

*Ребенок делает вид, что **не видит и не слышит обидчиков**: демонстративно надевает наушники, отворачивается, собирает вещи и уходит, как будто по делам.*

*Внутри ему все равно может быть больно и обидно, но мы чувствуем одно, а ведем себя по-другому.*



**Важно применять техники в 100% случаев!**

## Помощь в работе с чувствами

### Практика «Мусорное ведро»

Техника Kidpower International.

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

Представьте себе, что мы могли бы ловить мусорные слова, не пропуская их в сердце, и выбрасывать в мусорную корзину.

Для того, чтобы потренировать такую защиту своих чувств, ребенку нужно написать на отдельных бумажках слова, которыми его обижают. Пусть их будет как можно больше.

Ваша задача – зачитывать слово, комкать бумажку и бросать ее в ребенка. Ребенок ловит и выбрасывает оскорбление в мусорное ведро.

### Учимся делать комплименты

После того, как вы выбросили все оскорбления и унижения в мусорную корзину, важно переработать услышанные гадости в позитивное послание себе самому, положив руку на сердце.

**Другими словами, мы заполняем сердце комплиментами.** Причем очень важно, чтобы комплимент не звучал через частичку «не».

Оскорбление: «У тебя уродская кофта».

**Неверно:** «У меня не уродская кофта».

**Верно:** «Мне нравится моя кофта, она крутая».

Оскорбление «Ты уродина».

**Неверно:** «Я не уродина».

**Верно:** «Я себе очень нравлюсь, у меня классная внешность».

Комплимент должен быть без компромиссов.

Оскорбление: «Ты тупица».

**Неверно:** «Зато я умею на гироскутере кататься!»

**Верно:** «Я умная, сообразительная».

**Наша задача не оправдаться, а придать себе уверенность.**

Почему важно не просто представить себе эти действия, но потренировать их физически? Секрет в нашем теле, оно тесно связано с мозгом. Когда мы что-то делаем на телесном уровне, то наш мозг учится и в следующий раз сам предлагает такой вариант поведения.

## Упражнение «Зона контроля»

Упражнение помогает провести границы ответственности и не принимать на свой счет чужие действия.

Нарисуйте вместе с ребенком круг. Внутри него напишите то, что может контролировать сам ребенок: его слова, чувства, действия, мысли, поведение.  
За пределами напишите то, что не поддается контролю: чужие слова, чужие чувства, чужие действия, мысли, поведение, решения и т.д.

## Упражнение «Мои и чужие чувства»

**Шаг 1.** Навыки коммуникации во многом зависят от умения понимать и осознавать свои чувства.

Пусть ребенок задаст себе несколько вопросов.  
**Что я сейчас чувствую?** Например: «Я гневаюсь!»  
**Если чувство негативное, то как я могу изменить чувство на положительное?**  
Запишите как можно больше вариантов возможных действий.

Играйте в эту игру спонтанно, неожиданно, чтобы приучать ребенка к осознанию и контролю своих чувств.

**Шаг 2.** Что чувствует другой человек?

Пробуем понять, что чувствует другой человек: одноклассник, сосед, родитель.  
**Если его чувство негативное, то что я могу сделать, чтобы его изменить?**  
Запишите как можно больше вариантов.

### **Шаг 3. Управление своим поведением.**

1. Пусть ребенок выберет для себя несколько чувств, которые влияют на его поведение. Например, негодование.
2. Нарисуйте человечка, и пусть ребенок закрасит те части тела, в которых ощущается это чувство.
3. Запишите вместе с ребенком как можно больше ситуаций, в которых он испытывает это чувство.  
Например: «Когда я прошу одноклассника не трогать мои вещи без спроса, а он продолжает и не слушает меня».
4. Нужно выписать поведение, которое стало ответом на эту ситуацию и которое не нравится ребенку в себе.  
Например «Я толкал его, кричал, жаловался, брал его вещи без спроса».
5. Вместе придумайте как можно больше вариантов, как ребенку хотелось бы повести себя в этой ситуации, чтобы получить результат и быть удовлетворенным собой.  
Например: «Твердо попросить не трогать мои вещи»;  
«Попросить учителя пересадить».

*Такая когнитивная работа в первую очередь приучает контролировать себя, а затем корректировать поведение.*

## **Упражнение «Снежинка»**

Нарисуйте снежинку при помощи линейки и подпишите ее лучи:  
«Какой я друг»  
«Какой я ученик»  
«Как я выгляжу: моя внешность от природы»  
«Как я выгляжу: одежда и стиль»  
«Насколько я умный»  
«Насколько я сильный»  
«Насколько я интересный»  
Выбор критериев за вами.

У места пересечения лучей поставьте ноль, у конца луча – 10 баллов.  
Пусть ребенок отметит, как он оценивает себя по каждому пункту.  
Вы получите его субъективную самооценку.

**Обсудите, почему ребенок поставил ту или иную оценку.**  
Например, высказывание «Я интересный» он оценил на 4 балла.  
Что входит в эти 4 балла? Запишите ответ.

**Уточните у ребенка, что нужно, чтобы он стал интересным на 5 баллов из 10.**

**Нарисуйте снежинку снова, на лучах подпишите те же критерии.**  
Задайте вопрос ребенку: «Насколько тебя устраивает то, какой ты сейчас по каждому пункту?»  
Таким образом вы узнаете, насколько ребенок себя принимает.

**Сравните 2 таблички.**  
Оцените, как сильно самооценка ребенка отличается от его самопринятия.  
Важно, что самопринятие должно быть равно самооценке или быть выше ее.

**Если самопринятие ниже, то это повод для более подробной работы.**  
Спросите у ребенка, что нужно сделать, чтобы текущее положение дел устраивало его больше хотя бы на 1 балл?  
Наметьте план и помогите ребенку его реализовать.

## Техники мотивации

### **Мотивационная доска для младших школьников.**

Выберите 5 критериев для работы.  
Например: «Проигнорировал оскорбление», «Дал отпор на толчок».  
На протяжении недели поощряйте ребенка за реализацию каждого пункта.  
В конце подарите ему желанный, заранее оговоренный подарок.

### **Копилка похвалы.**

Заведите дома копилку, и каждый вечер забрасывайте в нее записки с похвалой себе. Записывать и хвалить себя можно за все.  
Например: «Не отреагировал на кличку», «Помог учителю», «Дал себе возможность отдохнуть».  
Важно хвалить себя за разные вещи, как мелкие, так и крупные.

### **Дневник достижений.**

Это целый дневник для записей, в который ребенок вносит свои достижения в рабочей и личной областях.  
Здесь могут быть концерты, выступления, сложные контрольные, олимпиады, а также преодоление страхов и новые навыки, например, выступления перед публикой и т.д.