

ЗАМЕТЬ!

ТВОИ ГРАНИЦЫ НАРУШЕНЫ ЕСЛИ:

ТЕБЯ УМЫШЛЕННО ТОЛКНУЛИ,
ВЗЯЛИ ВЕЩИ БЕЗ СПРОСА,
НАД ТВОИМ ДРУГОМ ОБИДНО ПОШУТИЛИ,
ПРОИЗНЕСЛИ ОБЕСЦЕНИВАЮЩЕЕ
ВЫСКАЗЫВАНИЕ



НЕ МОЛЧИ!

РАССКАЖИ УЧИТЕЛЮ, РОДИТЕЛЯМ,
ДРУЗЬЯМ, СОЦИАЛЬНОМУ ПЕДАГОГУ,
ПСИХОЛОГУ, ДИРЕКТОРУ ШКОЛЫ.

**МОЛЧАНИЕМ И БЕЗДЕЙСТВИЕМ
СИТУАЦИЮ НЕ ИЗМЕНИТЬ.**

СКАЖИ! ОТВЕТЬ!



Коротко и твёрдо.

*Нет! Стоп! Уйди! Отстань! Прекрати!
Я не позволю с собой так поступать,
это недопустимо. Мне неприятно.*

**Ты всегда можешь развернуться и уйти
из ситуации, где тебе некомфортно или
что-то угрожает.**

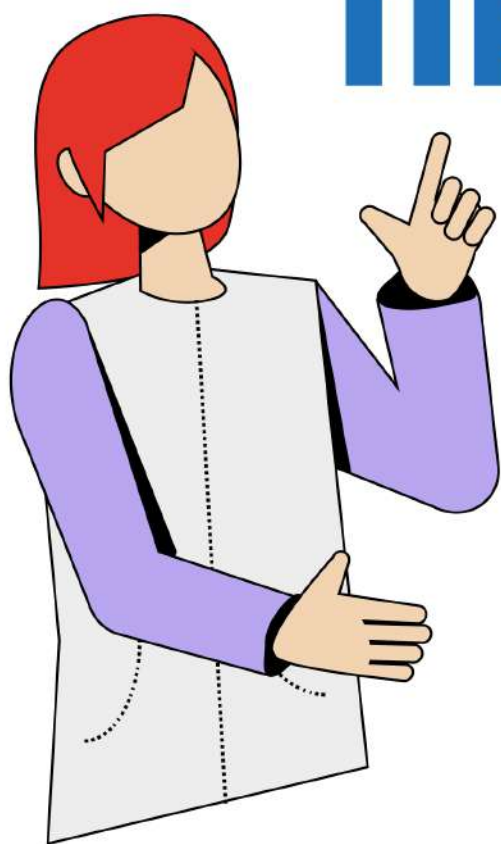
ДЕЙСТВУЙ!



**ИГНОРИРУЯ
ДЕЙСТВИЯ ОБИДЧИКОВ,
МЫ ПОТВОРСТВУЕМ НАСИЛИЮ.**

**НЕ ОСТАВЛЯЙ БЕЗ ВНИМАНИЯ ТАКИЕ
ПРОЯВЛЕНИЯ КАК:
НАСМЕШКИ, УХМЫЛКИ, ГРУБЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ.
В ОТНОШЕНИИ СЕБЯ И ДРУГИХ.**

ПРОЯСНЯЙ!



Задавая наводящие и проясняющие вопросы, ты ставишь в тупик обидчика.

НАПРИМЕР:

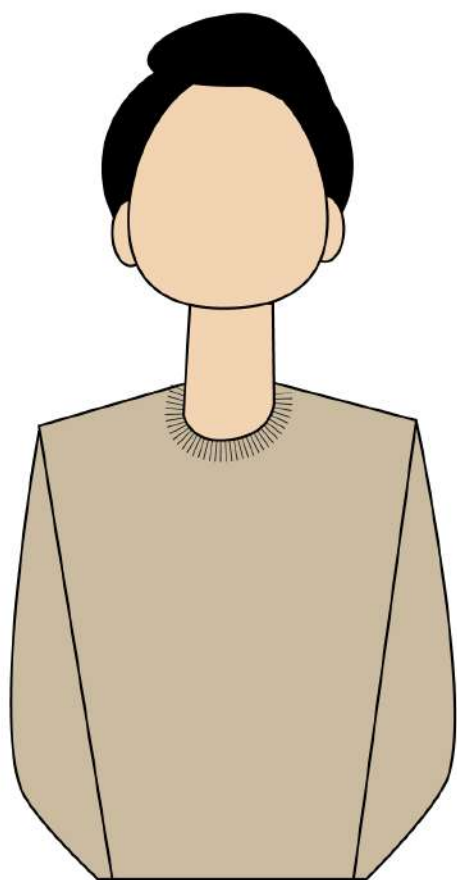
«*Что ты имеешь ввиду?*»

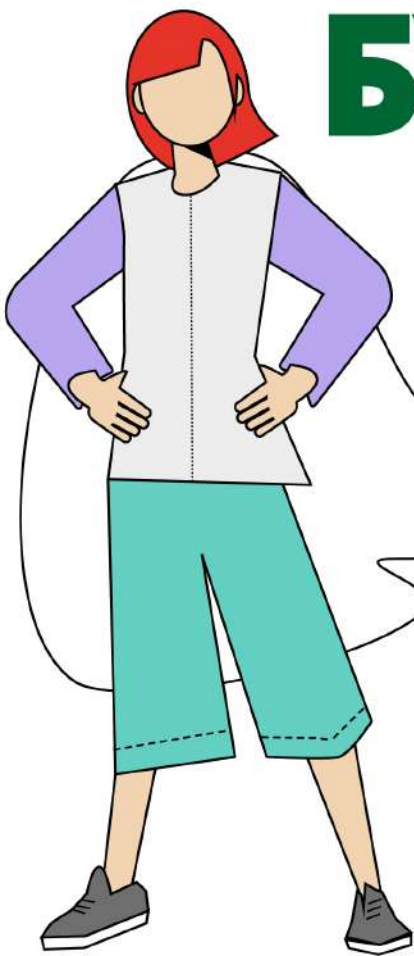
«*Правильно ли я тебя понял, что...?*»

ДЫШИ!

В НЕПРИЯТНОЙ СИТУАЦИИ МОЖЕТ
ПЕРЕХВАТИТЬ ДЫХАНИЕ ИЛИ, НАОБОРОТ,
ОНО БУДЕТ ОЧЕНЬ БЫСТРОЕ И
ПОВЕРХНОСТНОЕ.

**ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОЁ ДЫХАНИЕ.
ДЫШИ РОВНО И СПОКОЙНО.**





БУДЬ УВЕРЕННЫМ!

**ПОЗА, ТЕЛО, ПЛЕЧИ, ГРУДЬ, ТОН ГОЛОСА
ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯЮТ НА НАШУ
УВЕРЕННОСТЬ И ВОСПРИЯТИЕ НАС
ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**

**РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ, РАСПРЯМИ СПИНУ,
ВСТАНЬ РОВНО, ПОЧУВСТВУЙ ОПОРУ И
ПОДНИМИ ГЛАЗА.**



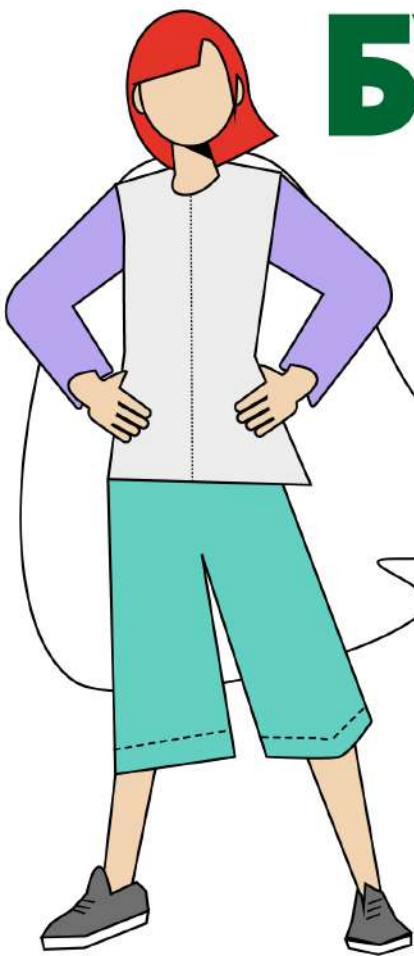
ВСПОМНИ!

**СИТУАЦИИ, КОГДА ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ
СМЕЛЫМ, СИЛЬНЫМ, УВЕРЕННЫМ, КОГДА
ТЕБЕ УДАЛОСЬ СДЕЛАТЬ ЧТО-ТО, В МОМЕНТ,
КОГДА БЫЛО ОЧЕНЬ ТРЕВОЖНО ИЛИ
СТРАШНО.**



ШУТИ!

**ЮМОР ПОМОГАЕТ В РАЗНЫХ СИТУАЦИЯХ,
ЭТО ТО, ЧЕГО ОТ ТЕБЯ НЕ ЖДУТ, ЭТО МИРНОЕ
РЕШЕНИЕ И НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ РЕАКЦИЯ.
ОНА ОБЕЗОРУЖИВАЕТ И ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ!**



БУДЬ УВЕРЕННЫМ!

**ПОЗА, ТЕЛО, ПЛЕЧИ, ГРУДЬ, ТОН ГОЛОСА
ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ И ВЛИЯЮТ НА НАШУ
УВЕРЕННОСТЬ И ВОСПРИЯТИЕ НАС
ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**

**РАСПРАВЬ ПЛЕЧИ, РАСПРЯМИ СПИНУ,
ВСТАНЬ РОВНО, ПОЧУВСТВУЙ ОПОРУ И
ПОДНИМИ ГЛАЗА.**

ПРОБУЙ! РЕШАЙСЯ!



**ОТСТАИВАТЬ СВОИ ЦЕННОСТИ И ПРИНЦИПЫ,
ОТКАЗЫВАТЬ И ГОВОРИТЬ НЕТ.**

КОНТРОЛИРУЙ!

**ЗАДАВАЙ ВОПРОСЫ, УПРАВЛЯЙ ДИАЛОГОМ,
ПЕРЕХВАТЫВАЙ ИНИЦИАТИВУ. ЭТО ТО, ЧТО НЕ
ЖДУТ ОБИДЧИКИ И ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ОБРЕСТИ
КОНТРОЛЬ НАД СИТУАЦИЕЙ.**



ТРЕНИРУЙСЯ!



У ЗЕРКАЛА, С ДРУЗЬЯМИ, С БЛИЗКИМИ,
В БЕЗОПАСНОЙ ОБСТАНОВКЕ.

ПРОИГРЫВАЙ И РЕПЕТИРУЙ ОТВЕТЫ.

ПРОБУЙ ПРОЯВЛЯТЬ И ПЕРЕХВАТЫВАТЬ
ИНИЦИАТИВУ. ВЕСТИ ДИАЛОГ УВЕРЕННО
И СПОКОЙНО.

ВООБРАЖАЙ!



Представь, что рядом сидит большой сильный сенбернар, который тебя защищает. Или представь, что вокруг тебя защитная сфера из бронированного стекла.

Что твои обидчики - квакающие жабы и лягушки, а вместо слов у обидчика вылетают мыльные пузыри. Представь, что бы в этой ситуации сказал человек, которого ты уважаешь и на мнение которого ориентируешься.

ПРИХОДИ НА ВЫРУЧКУ!



ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ, КОГДА ПО ОТНОШЕНИЮ К ТВОИМ ДРУЗЬЯМ, ЗНАКОМЫМ, ОДНОКЛАССНИКАМ ПРОЯВЛЯЮТ ГРУБОЕ ПОВЕДЕНИЕ. НАРУШАЮТ ИХ ГРАНИЦЫ. ЗАМЕЧАЙ АГРЕССИВНЫЕ ЗНАКИ И ВЫПАДЫ В СТОРОНУ ДРУГИХ.

НЕ ОСТАВАЙСЯ В СТОРОНЕ, ВСТУПАЙСЯ, ОБРАЩАЙ ВНИМАНИЕ ДРУГИХ, ОБРАЩАЙСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ К ВЗРОСЛЫМ.

**НЕ ПОТВОРСТВУЙ НАСИЛИЮ,
НЕ ОСТАВАЙСЯ РАВНОДУШНЫМ И БЕЗУЧАСТНЫМ.**

РАДУЙСЯ!

СВОИМ МАЛЕНЬКИМ ПОБЕДАМ
И ДОСТИЖЕНИЕМ В ОТСТАИВАНИИ
СВОИХ ГРАНИЦ.

**ЭТО ВАЖНАЯ, НЕПРОСТАЯ
И ДЛИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.**

ОТМЕЧАЙ УСПЕХИ С ДРУЗЬЯМИ
И ДЕЛИСЬ С БЛИЗКИМИ.

УЧИСЬ!

ПРОБУЙ, ОСВАИВАЙ НОВОЕ
ПОВЕДЕНИЕ. ТОЛЬКО ТАК МЫ
ПРИБОБРЕТАЕМ НОВЫЕ НАВЫКИ.

