



**КАК УВЕРЕННОСТЬ В
СЕБЕ ПОМОГАЕТ
ИЗБЕЖАТЬ ТРАВЛИ?**



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС

ЧЕМ ТРАВЛЯ ОТЛИЧАЕТСЯ
ОТ ОБЫЧНОГО ВЕСЕЛЬЯ
В КОМПАНИИ?



ВЕСЕЛЬЕ И БУЛЛИНГ



ВЕСЕЛО И РАДОСТНО ВСЕЙ КОМПАНИИ



ВЕСЕЛО ТОЛЬКО ЗАЧИНЩИКАМ, ЖЕРТВА
ИСПЫТЫВАЕТ ГРУСТЬ, СТРАХ И ОБИДУ

ТРАВЛЯ

ТРАВЛЯ (БУЛЛИНГ) – ЭТО СИСТЕМАТИЧЕСКОЕ И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЕ НАСИЛИЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОДНОМУ ИЛИ НЕСКОЛЬКИМ УЧАСТНИКАМ СО СТОРОНЫ ДРУГИХ.

ЭТО НЕГАТИВНОЕ ЯВЛЕНИЕ! ЕГО НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В ОБЩЕСТВЕ



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС

КАКОВА ЦЕЛЬ ТРАВЛИ?



ЦЕЛЬ ТРАВЛИ

– ПРИЧИНИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ И ФИЗИЧЕСКИЙ ВРЕД ЖЕРТВЕ, А ТАКЖЕ ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ НАБЛЮДЕНИЯ ЕЕ СТРАДАНИЙ.



ТРАВЛЯ НЕ МОЖЕТ ПРОЙТИ САМА ПО СЕБЕ!

НУЖНА
ПОМОЩЬ



УЧИТЕЛЕЙ

РОДИТЕЛЕЙ



ПСИХОЛОГОВ



ШКОЛЬНОЙ
АДМИНИСТРАЦИИ



СВЕРСТНИКОВ

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС

1. КТО ЧАЩЕ СТАНОВИТСЯ
ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС

1. КТО ЧАЩЕ СТАНОВИТСЯ
ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?

2. КТО РЕЖЕ СТАНОВИТСЯ
ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ?



УПРАЖНЕНИЕ

ПОДУМАЙТЕ ПРО СЕБЯ

КАК ОТЛИЧИТЬ УВЕРЕННОГО ЧЕЛОВЕКА
ОТ НЕУВЕРЕННОГО?



УПРАЖНЕНИЕ

РАЗДЕЛИМСЯ НА ГРУППЫ

ПО 6-10 ЧЕЛОВЕК



УПРАЖНЕНИЕ

РАБОТА В ГРУППАХ

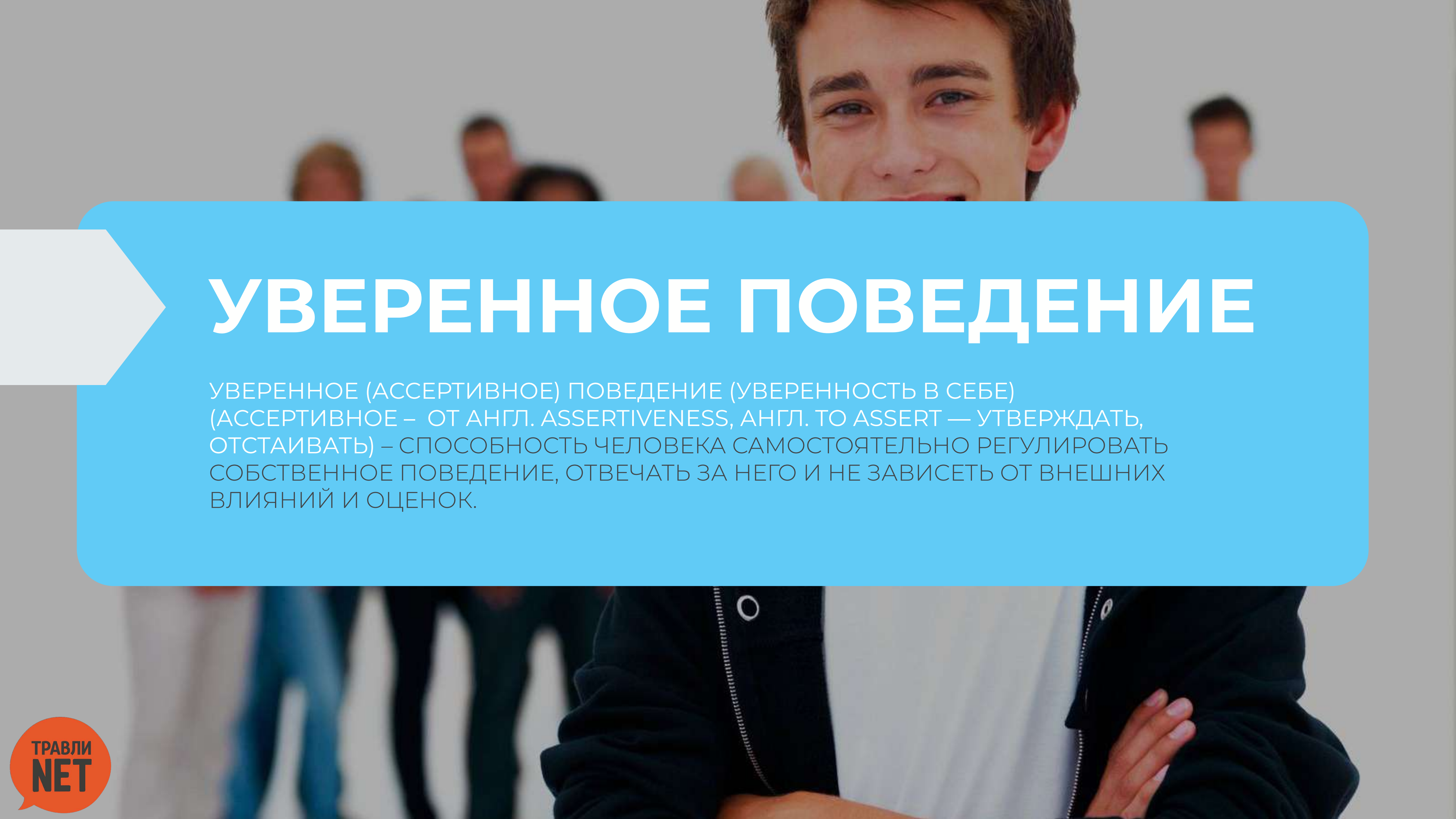
ГРУППА 1

ЗАПИШИТЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ УВЕРЕННОГО
ЧЕЛОВЕКА



ГРУППА 2

ЗАПИШИТЕ
ХАРАКТЕРИСТИКИ НЕУВЕРЕННОГО
ЧЕЛОВЕКА



УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

УВЕРЕННОЕ (АССЕРТИВНОЕ) ПОВЕДЕНИЕ (УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ)
(АССЕРТИВНОЕ – ОТ АНГЛ. ASSERTIVENESS, АНГЛ. TO ASSERT — УТВЕРЖДАТЬ, ОТСТАИВАТЬ) – СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА САМОСТОЯТЕЛЬНО РЕГУЛИРОВАТЬ СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, ОТВЕЧАТЬ ЗА НЕГО И НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ ВНЕШНИХ ВЛИЯНИЙ И ОЦЕНОК.

ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС

КАКОГО ЧЕЛОВЕКА МОЖНО
НАЗВАТЬ УВЕРЕННЫМ?



УВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК

МОЖЕТ ЭФФЕКТИВНО
ОБЩАТЬСЯ, В Т.Ч. УМЕЕТ
ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ
И ПОНИМАТЬ ДРУГИХ

СПОСОБЕН
ДОГОВАРИВАТЬСЯ И
ДОСТИГАТЬ
КОМПРОМИССА

ПРИНИМАЕТ НА СЕБЯ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА
СОБСТВЕННОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

ДЕМОНСТРИРУЕТ
САМОУВАЖЕНИЕ И
УВАЖЕНИЕ К ДРУГИМ
ЛЮДЯМ



ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОС

ЧТО МЕШАЕТ БЫТЬ
УВЕРЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?



УПРАЖНЕНИЕ

**РАСПРЕДЕЛИТЕ ПРЕДЛОЖЕННЫЕ ФРАЗЫ
ПО БЛОКАМ:**

- УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ
- МАНИПУЛЯТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Я ИМЕЮ ПРАВО ОШИБАТЬСЯ
И ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ
ОШИБКИ

Я ИМЕЮ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ
СВОЕ МНЕНИЕ, ЕСЛИ
СИТУАЦИЯ ИЗМЕНИЛАСЬ

МНЕ НЕ ПОЛОЖЕНО
ОШИБАТЬСЯ, А ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ
КАКУЮ-ТО ОШИБКУ, Я ДОЛЖЕН
БЕСКОНЕЧНО РАСКАИВАТЬСЯ
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
ВИНОВАТЫМ

Я ИМЕЮ ПРАВО
САМОСТОЯТЕЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ
СЕБЯ, СОБСТВЕННОЕ
ПОВЕДЕНИЕ, МЫСЛИ
И ЭМОЦИИ

Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН
СОГЛАШАТЬСЯ
И ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД
ДРУГИХ

Я ИМЕЮ ПРАВО ВЫБИРАТЬ,
ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ИЛИ НЕТ

Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ВСЕ,
ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ
ОКРУЖАЮЩИМ

Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ
ЗА СВОИ РЕШЕНИЯ,
ОТВЕЧАЮ ЗА ПОСЛЕДСТВИЯ
СВОИХ ПОСТУПКОВ

Я ОПИРАЮСЬ НА ОЦЕНКУ
МОЕЙ ЛИЧНОСТИ И МОЕГО
ПОВЕДЕНИЯ ТОЛЬКО СО
СТОРОНЫ КОГО-ТО ДРУГОГО

Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ЗАВИСЕТЬ
ОТ ОТНОШЕНИЯ КО МНЕ
ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: НЕТ,
МНЕ ЭТО НЕ ПОДХОДИТ

КТО-ТО ДРУГОЙ ВСЕГДА
ОТВЕЧАЕТ ЗА МОИ ДЕЙСТВИЯ
(«МЕНЯ ВЫНУДИЛИ,
СПРОВОЦИРОВАЛИ,
ЗАСТАВИЛИ»)

Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ
ДОГАДЫВАТЬСЯ, ЧТО ДУМАЮТ
ИЛИ ХОТЯТ ДРУГИЕ, Я МОГУ
ИХ СПРОСИТЬ

Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН ЧИТАТЬ
МЫСЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ,
УГАДЫВАТЬ ИХ ЖЕЛАНИЯ
И ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛНЯТЬ

Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЕЖАТЬ
НА ПОМОЩЬ, ЕСЛИ МЕНЯ
ПОПРОСЯТ. ИНАЧЕ Я БУДУ
БЕСЧУВСТВЕННЫМ
И ЭГОИСТИЧНЫМ

В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ Я УЖЕ
ВЫСКАЗАЛ КАКУЮ-ТО ТОЧКУ
ЗРЕНИЯ, НЕ НАДО ЕЕ МЕНЯТЬ.
В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ
Я БУДУ ГЛУПЦОМ, СЛАБАКОМ
И НЕУДАЧНИКОМ



УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Я ИМЕЮ ПРАВО САМОСТОЯТЕЛЬНО
ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ, СОБСТВЕННОЕ
ПОВЕДЕНИЕ, МЫСЛИ И ЭМОЦИИ

Я ИМЕЮ ПРАВО СКАЗАТЬ: «НЕТ,
МНЕ ЭТО НЕ ПОДХОДИТ»

Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ
РЕШЕНИЯ, ОТВЕЧАЮ ЗА
ПОСЛЕДСТВИЯ СВОИХ ПОСТУПКОВ

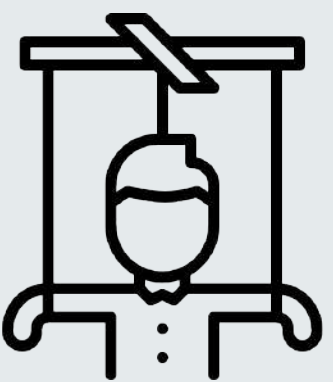
Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ
ОТНОШЕНИЯ КО МНЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

Я ИМЕЮ ПРАВО ОШИБАТЬСЯ И
ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ОШИБКИ

Я ИМЕЮ ПРАВО ВЫБИРАТЬ,
ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ИЛИ НЕТ

Я ИМЕЮ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ СВОЕ
МНЕНИЕ, ЕСЛИ СИТУАЦИЯ
ИЗМЕНИЛАСЬ

Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ДОГАДЫВАТЬСЯ,
ЧТО ДУМАЮТ ИЛИ ХОТЯТ ДРУГИЕ, Я
МОГУ ИХ СПРОСИТЬ



МАНИПУЛЯТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Я ОПИРАЮСЬ НА ОЦЕНКУ МОЕЙ ЛИЧНОСТИ И МОЕГО ПОВЕДЕНИЯ ТОЛЬКО СО СТОРОНЫ КОГО-ТО ДРУГОГО

Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН СОГЛАШАТЬСЯ И ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ДРУГИХ

КТО-ТО ДРУГОЙ ВСЕГДА ОТВЕЧАЕТ ЗА МОИ ДЕЙСТВИЯ («МЕНЯ ВЫНУДИЛИ, СПРОВОЦИРОВАЛИ, ЗАСТАВИЛИ»)

Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ ОКРУЖАЮЩИМ

МНЕ НЕ ПОЛОЖЕНО ОШИБАТЬСЯ, А ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ КАКУЮ-ТО ОШИБКУ, Я ДОЛЖЕН БЕСКОНЕЧНО РАСКАИВАТЬСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ

Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЕЖАТЬ НА ПОМОЩЬ, ЕСЛИ МЕНЯ ПОПРОСЯТ. ИНАЧЕ Я БУДУ БЕСЧУВСТВЕННЫМ И ЭГОИСТИЧНЫМ

В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ Я УЖЕ ВЫСКАЗАЛ КАКУЮ-ТО ТОЧКУ ЗРЕНИЯ, НЕ НАДО ЕЕ МЕНЯТЬ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ Я БУДУ ГЛУПЦОМ, СЛАБАКОМ И НЕУДАЧНИКОМ

Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН ЧИТАТЬ МЫСЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, УГАДЫВАТЬ ИХ ЖЕЛАНИЯ И ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛНЯТЬ

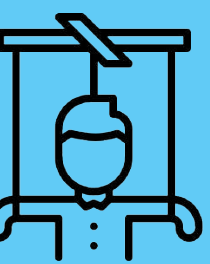
УПРАЖНЕНИЕ

- 1) ВЫБЕРИТЕ ИЗ СПИСКА МАНИПУЛЯТИВНЫХ УСТАНОВОК (СМ. НА СЛЕДУЮЩЕМ СЛАЙДЕ) 1-2 ЗНАКОМУЮ ВАМ. ВСПОМНИТЕ КОНКРЕТНУЮ СИТУАЦИЮ, В КОТОРОЙ ОНИ ПРОЯВЛЯЛИСЬ.
- 2) ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ, КАК В ЭТОМ СЛУЧАЕ НАРУШАЛИСЬ ВАШИ ПРАВА. ЧТО ВЫ ПРИ ЭТОМ ЧУВСТВОВАЛИ?
- 3) РАЗДЕЛИТЕСЬ НА ПАРЫ
- 4) ПО ОЧЕРЕДИ РАССКАЖИТЕ ДРУГ ДРУГУ ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ ВСПОМНИЛИ
- 5) А СЛУШАЮЩИЙ НАЗЫВАЕТ ПРАВО, КОТОРОЕ БЫЛО НАРУШЕНО В ЭТОЙ СИТУАЦИИ И ПОДКРЕПЛЯЕТ СВОЕ МНЕНИЕ АРГУМЕНТАМИ
- 6) ОБСУДИТЕ, КАК ИЗМЕНИЛИСЬ ВАШИ ЧУВСТВА ПОСЛЕ ПОДДЕРЖКИ



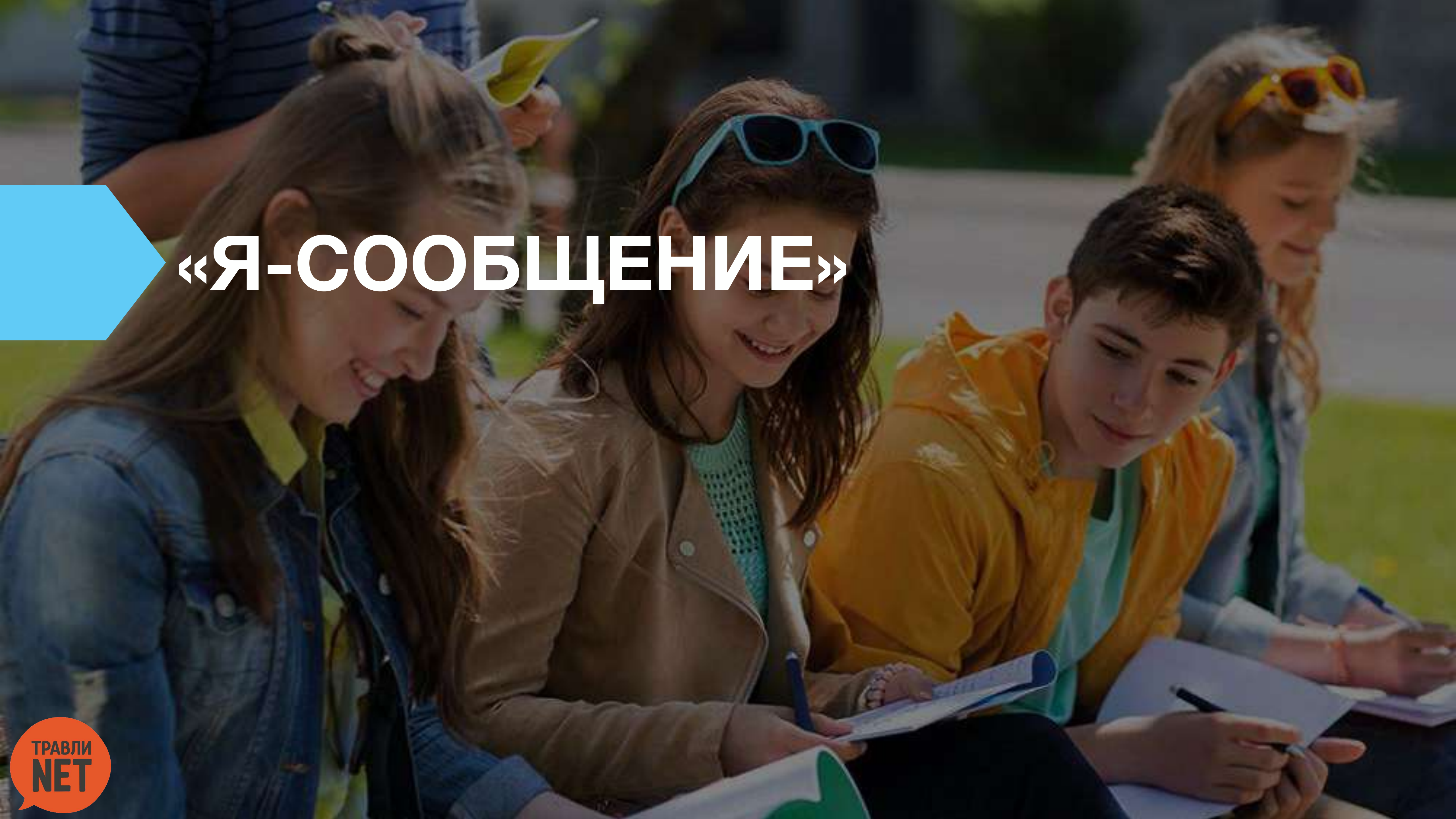
УВЕРЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ

- Я ИМЕЮ ПРАВО САМОСТОЯТЕЛЬНО ОЦЕНИВАТЬ СЕБЯ, СОБСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ, МЫСЛИ И ЭМОЦИИ
- Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА СВОИ РЕШЕНИЯ, ОТВЕЧАЮ ЗА ПОСЛЕДСТВИЯ СВОИХ ПОСТУПКОВ
- Я ИМЕЮ ПРАВО ОШИБАТЬСЯ И ОТВЕЧАТЬ ЗА СВОИ ОШИБКИ
- Я ИМЕЮ ПРАВО ИЗМЕНИТЬ СВОЕ МНЕНИЕ, ЕСЛИ СИТУАЦИЯ ИЗМЕНИЛАСЬ
- Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ЗАВИСЕТЬ ОТ ОТНОШЕНИЯ КО МНЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
- Я ИМЕЮ ПРАВО ВЫБИРАТЬ, ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ИЛИ НЕТ
- Я ИМЕЮ ПРАВО НЕ ДОГАДЫВАТЬСЯ, ЧТО ДУМАЮТ ИЛИ ХОТЯТ ДРУГИЕ, Я МОГУ ИХ СПРОСИТЬ



МАНИПУЛЯТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

- Я ОПИРАЮСЬ НА ОЦЕНКУ МОЕЙ ЛИЧНОСТИ И МОЕГО ПОВЕДЕНИЯ ТОЛЬКО СО СТОРОНЫ КОГО-ТО ДРУГОГО
- КТО-ТО ДРУГОЙ ВСЕГДА ОТВЕЧАЕТ ЗА МОИ ДЕЙСТВИЯ («МЕНЯ ВЫНУДИЛИ, СПРОВОЦИРОВАЛИ, ЗАСТАВИЛИ»)
- МНЕ НЕ ПОЛОЖЕНО ОШИБАТЬСЯ, А ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ КАКУЮ-ТО ОШИБКУ, Я ДОЛЖЕН БЕСКОНЕЧНО РАСКАИВАТЬСЯ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВИНОВАТЫМ
- В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ Я УЖЕ ВЫСКАЗАЛ КАКУЮ-ТО ТОЧКУ ЗРЕНИЯ, НЕ НАДО ЕЕ МЕНЯТЬ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ Я БУДУ ГЛУПЦОМ, СЛАБАКОМ И НЕУДАЧНИКОМ
- Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН СОГЛАШАТЬСЯ И ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ДРУГИХ
- Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ ОКРУЖАЮЩИМ
- Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН БЕЖАТЬ НА ПОМОЩЬ, ЕСЛИ МЕНЯ ПОПРОСЯТ. ИНАЧЕ Я БУДУ БЕСЧУВСТВЕННЫМ И ЭГОИСТИЧНЫМ
- Я ВСЕГДА ДОЛЖЕН ЧИТАТЬ МЫСЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, УГАДЫВАТЬ ИХ ЖЕЛАНИЯ И ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛНЯТЬ



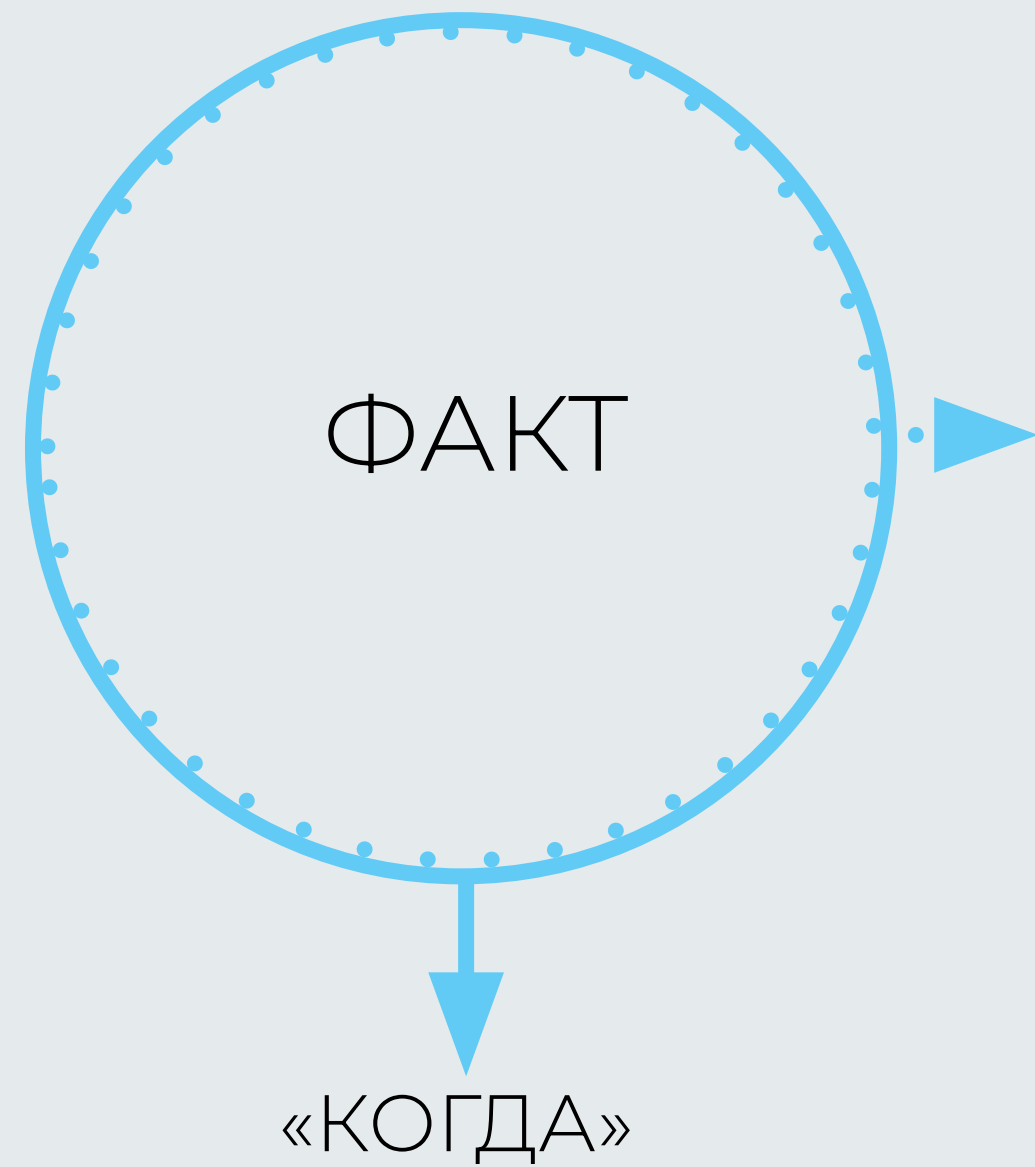
«Я-СООБЩЕНИЕ»

«Я-СООБЩЕНИЕ»

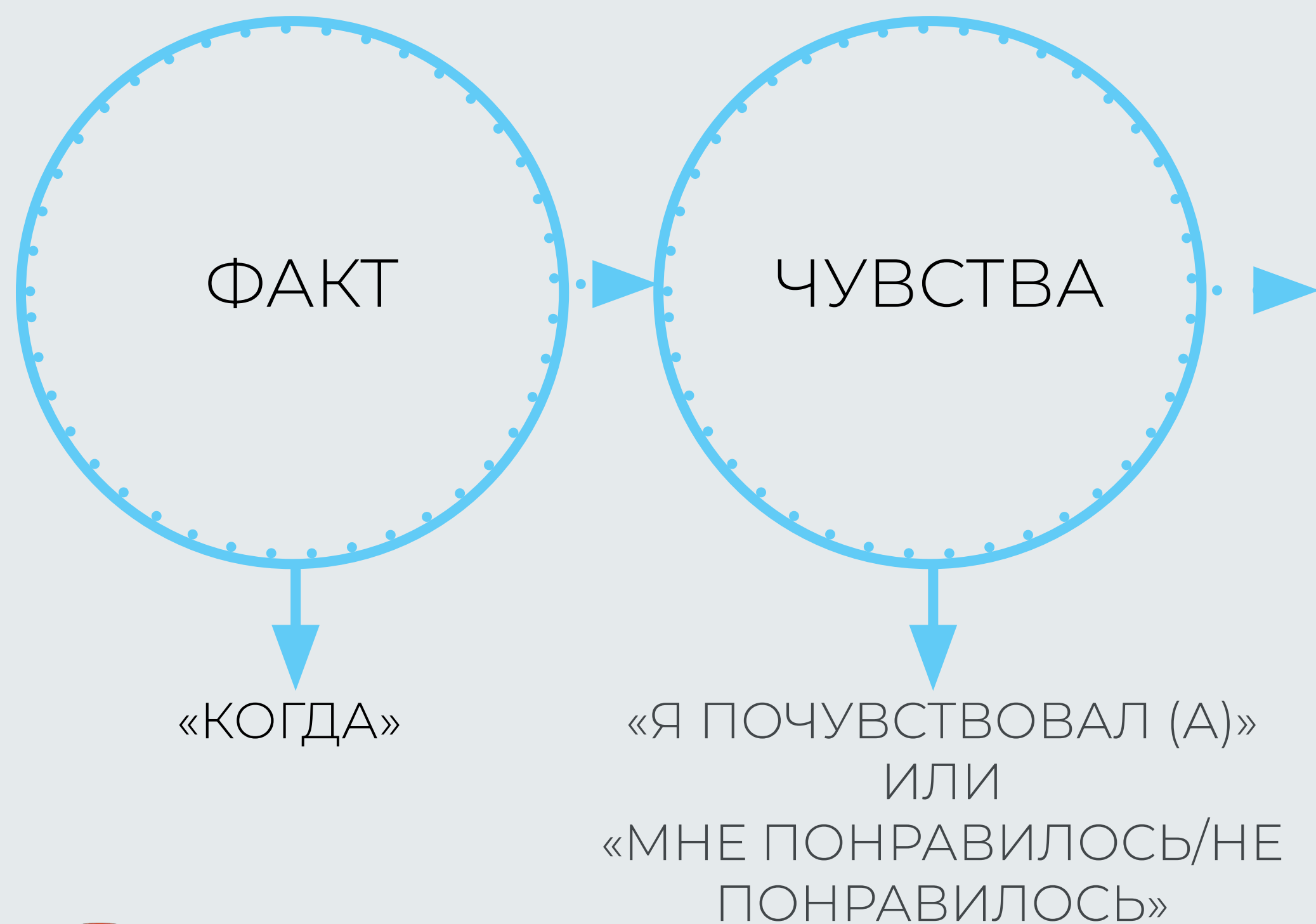
Я – ВЫСКАЗЫВАНИЕ ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ С ЛИЧНЫХ МЕСТОИМЕНЕЙ

- «Я»
- «МНЕ»
- «МЕНЯ»

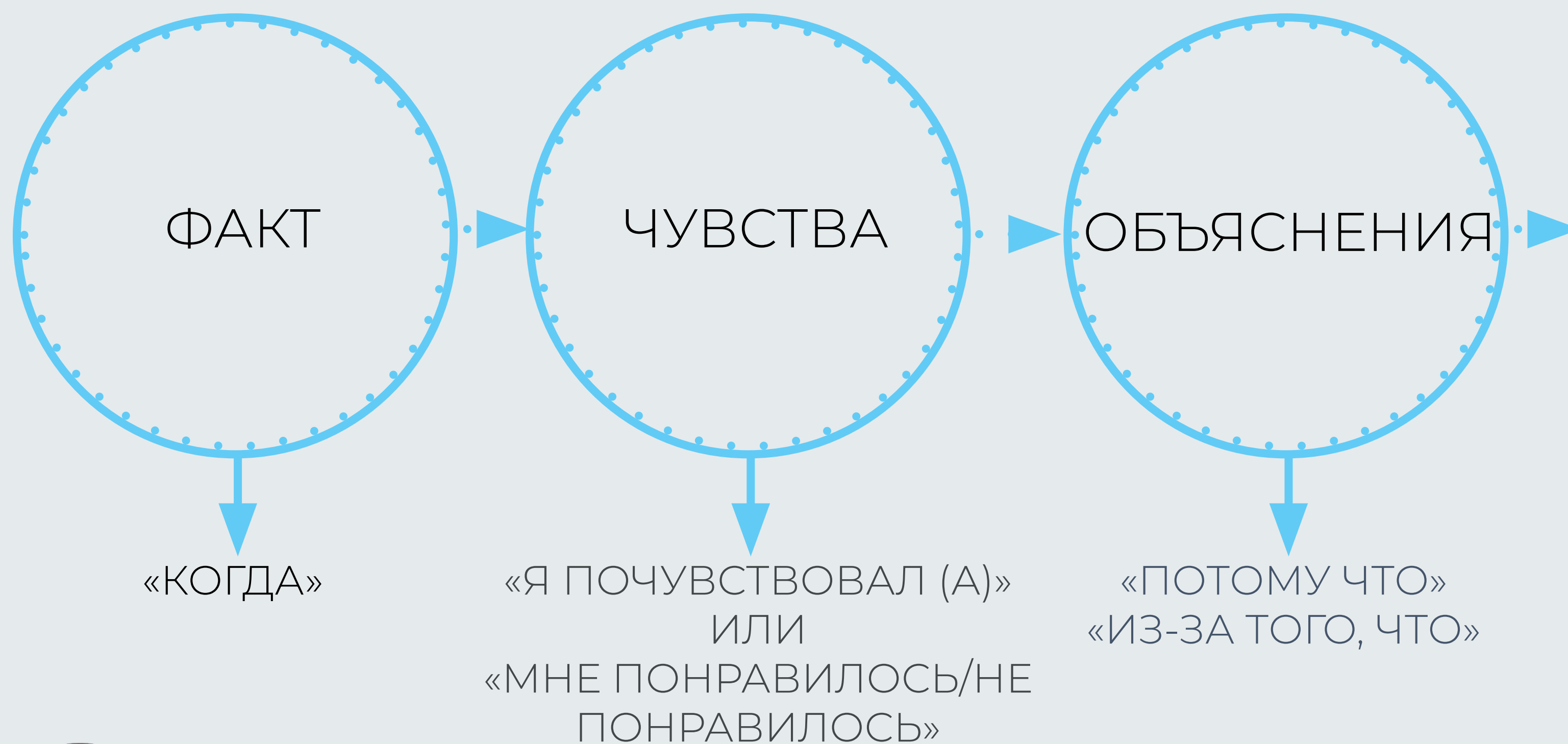
СТРУКТУРА «Я–СООБЩЕНИЯ»



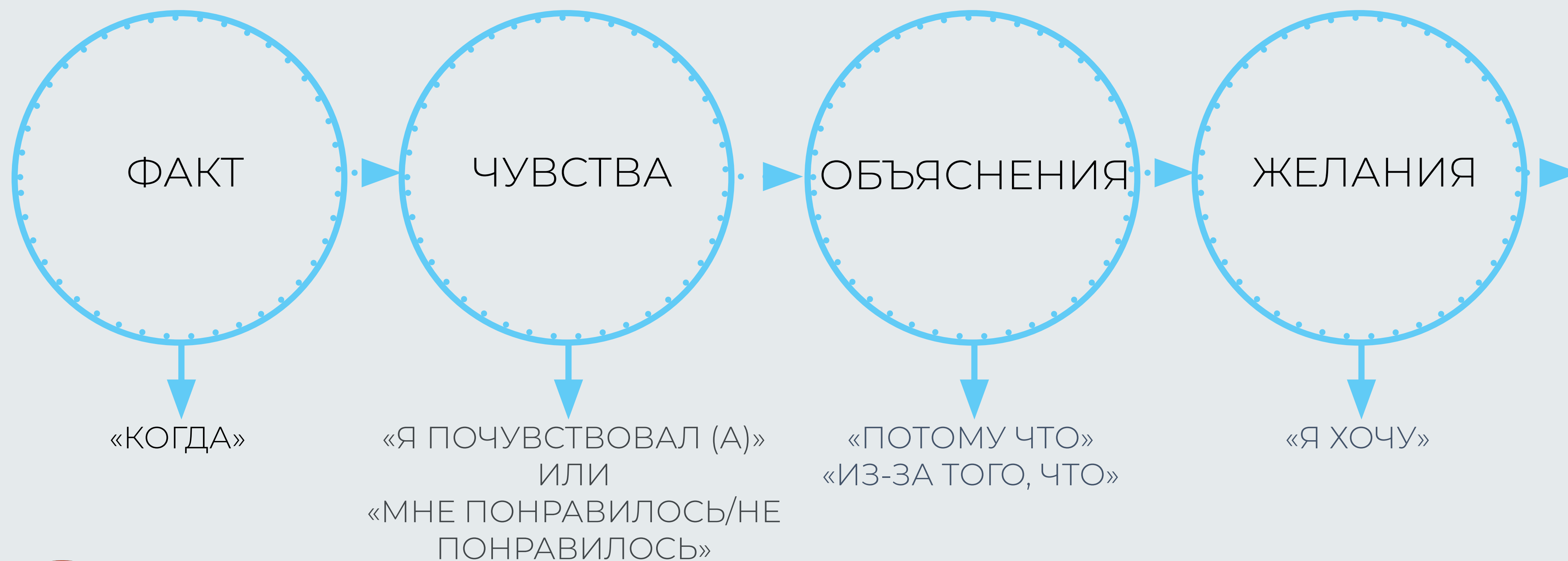
СТРУКТУРА «Я-СООБЩЕНИЯ»



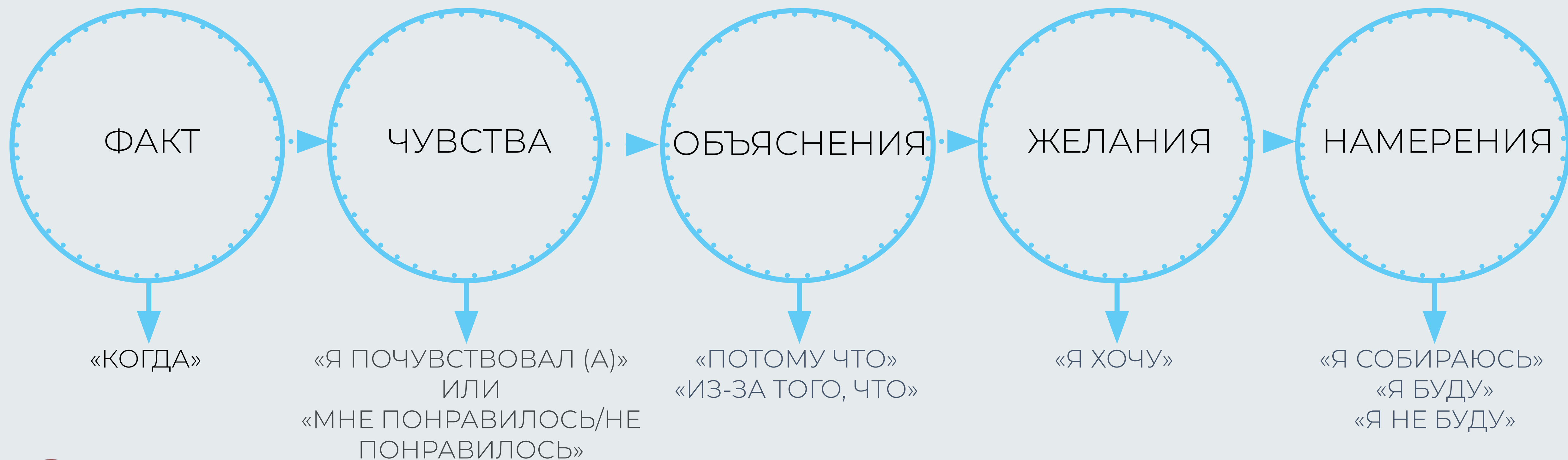
СТРУКТУРА «Я-СООБЩЕНИЯ»



СТРУКТУРА «Я-СООБЩЕНИЯ»

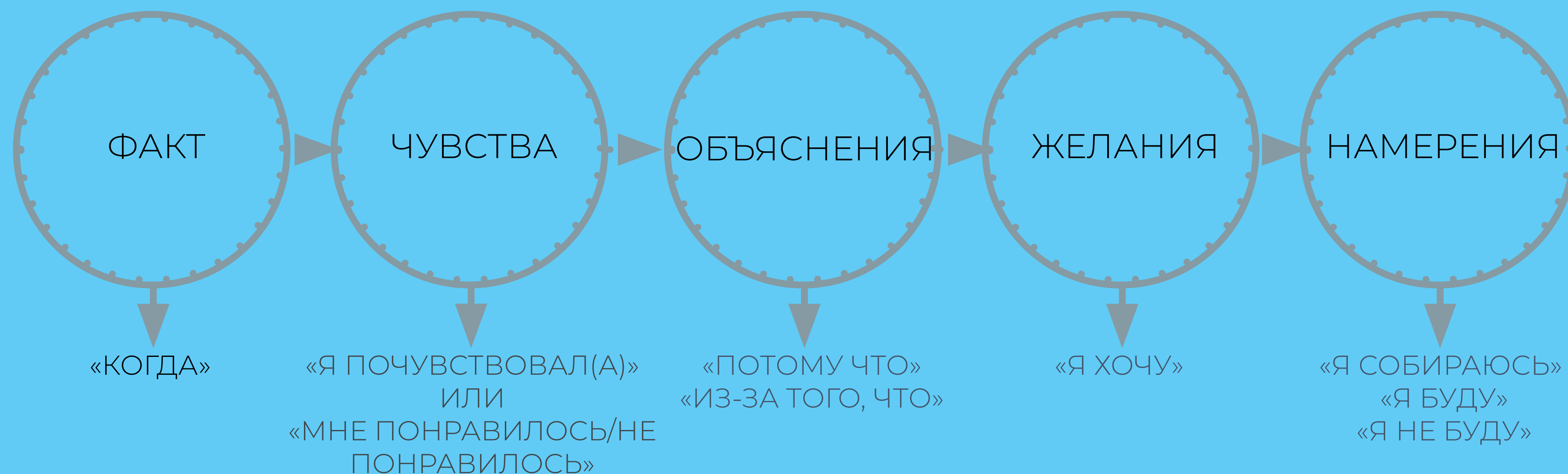


СТРУКТУРА «Я-СООБЩЕНИЯ»



УПРАЖНЕНИЕ

ВСПОМНИТЕ СИТУАЦИЮ, КОГДА В ОБЩЕНИИ С ДРУГОМ ИЛИ ПОДРУГОЙ ВАМ ЧТО-ТО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ ИЛИ ПОКАЗАЛОСЬ ОБИДНЫМ. СФОРМУЛИРУЙТЕ СВОЙ ОТВЕТ ЧЕРЕЗ «Я - СООБЩЕНИЕ»



«Я-СООБЩЕНИЕ»

ТЕПЕРЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС ЗНАЕТ ТЕХНИКУ, КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ ВАМ СТАТЬ УВЕРЕННЫМ И СЧАСТЛИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

РАССКАЖИТЕ СВОИМ БЛИЗКИМ О ТЕХНИКЕ «Я – СООБЩЕНИЕ».
ПРОАНАЛИЗИРУЙТЕ СВОИ ОТНОШЕНИЯ ПОСЛЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДАННОЙ ТЕХНИКИ.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

- КАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ИЗ СЕГОДНЯШНЕГО ЗАНЯТИЯ ОТОЗВАЛАСЬ В ВАШЕЙ ДУШЕ?
- ЧТО ВАМ ПОКАЗАЛОСЬ САМЫМ ИНТЕРЕСНЫМ?
- ЧТО БЫЛО СЛОЖНО?
- ЧТО НОВОГО ВЫ УЗНАЛИ ПРО ТРАВЛЮ?
- КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, СТАЛИ ЛИ ВЫ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?
- СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ОТЛИЧИТЬ МАНИПУЛЯЦИЮ ОТ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ?
- ЗАХОТЕЛОСЬ ЛИ ВАМ ПРИМЕНИТЬ ТЕХНИКУ «Я – СООБЩЕНИЕ»?





КОНТАКТЫ

Горячая линии психологической поддержки для
детей и взрослых
по вопросам травли

8 (800) 500-44-14

(пн-пт 10:00-20:00 МСК)

Психологические консультации
(если нет возможности позвонить)

psy@zhuravlik.org

СОЦСЕТИ ТРАВЛИ НЕТ



@travlinet
Вконтакте



@travlinet
Telegram



До новых встреч!