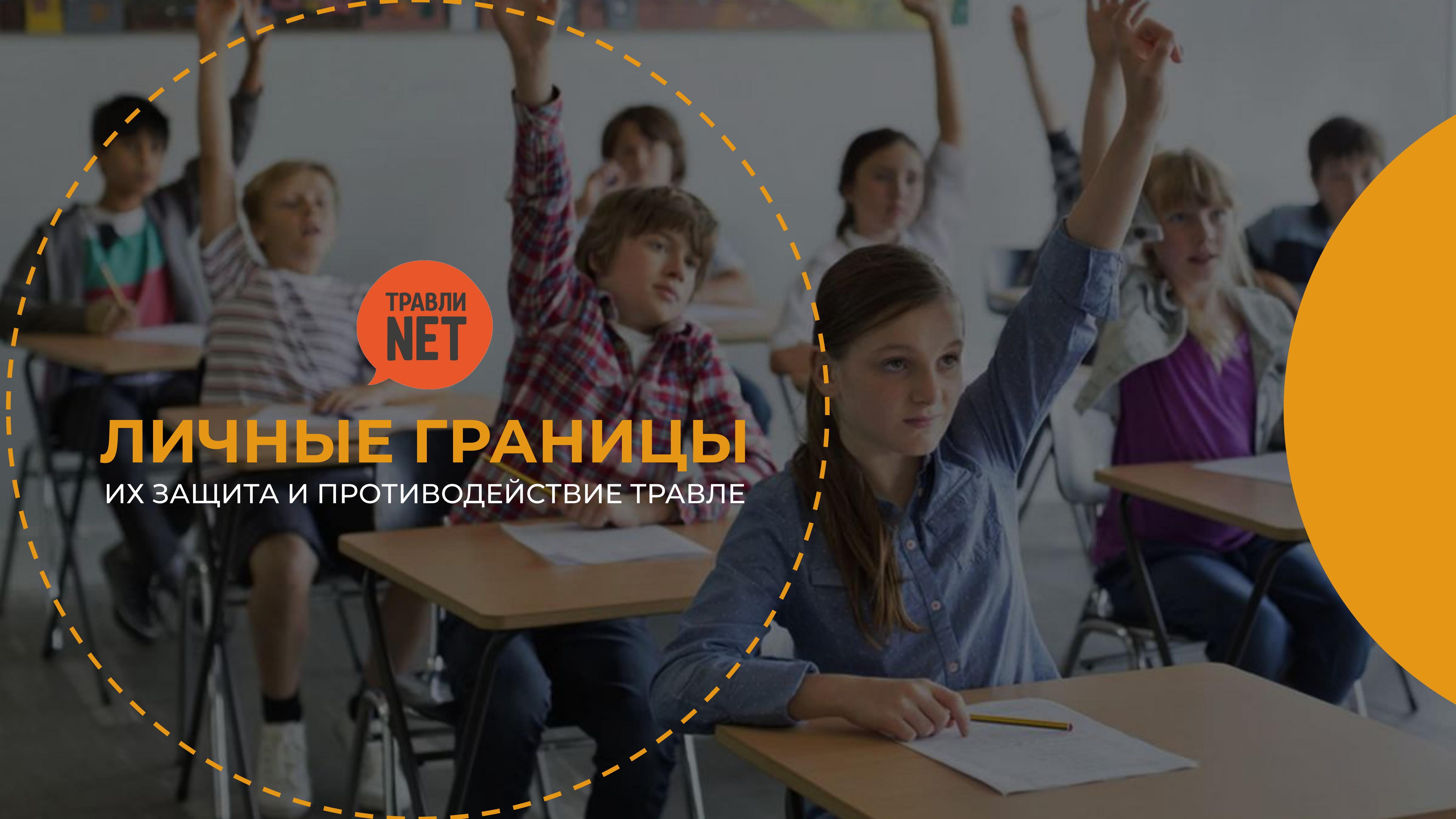




ТРАВЛИ
NET

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ИХ ЗАЩИТА И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ ТРАВЛЕ

ЧТО ТАКОЕ ГРАНИЦА?

КАКИЕ АССОЦИАЦИИ ВЫЗЫВАЕТ У ВАС ЭТО СЛОВО?

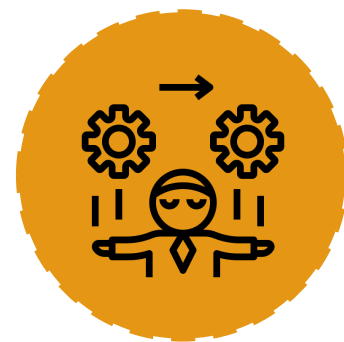


ГРАНИЦА

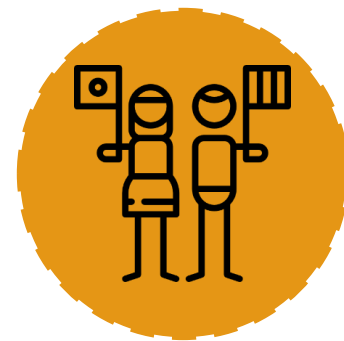
ГРАНИЦА – ЭТО ВИДИМАЯ ИЛИ ВОООБРАЖАЕМАЯ ЛИНИЯ, ЧЕРТА, КОТОРАЯ РАЗДЕЛЯЕТ ОБЪЕКТЫ ИЛИ ТЕРРИТОРИИ. ОНА ПОКАЗЫВАЕТ ПРЕДЕЛ, ДАЛЬШЕ КОТОРОГО ДВИГАТЬСЯ НЕ СТОИТ, А ЕЕ САМОВОЛЬНОЕ ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ИМЕЕТ НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ НАРУШИТЕЛЯ.

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ВЫБЕРИТЕ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО, ЧТО
НАХОДИТСЯ ВНУТРИ НИХ?



ПОСТУПКИ



НАЦИОНАЛЬНОСТЬ



МНЕНИЕ



ОТНОШЕНИЕ
ДРУГИХ



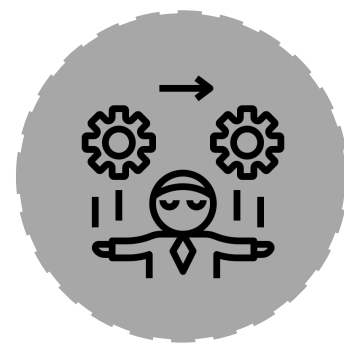
СЛОВА



ЧУВСТВА

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

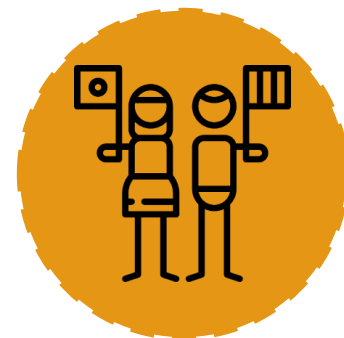
ВЫБЕРИТЕ ИЗ ПРЕДЛОЖЕННОГО, ЧТО
НАХОДИТСЯ ВНУТРИ НИХ?



ПОСТУПКИ



ОТНОШЕНИЕ
ДРУГИХ



НАЦИОНАЛЬНОСТЬ



СЛОВА



МНЕНИЕ



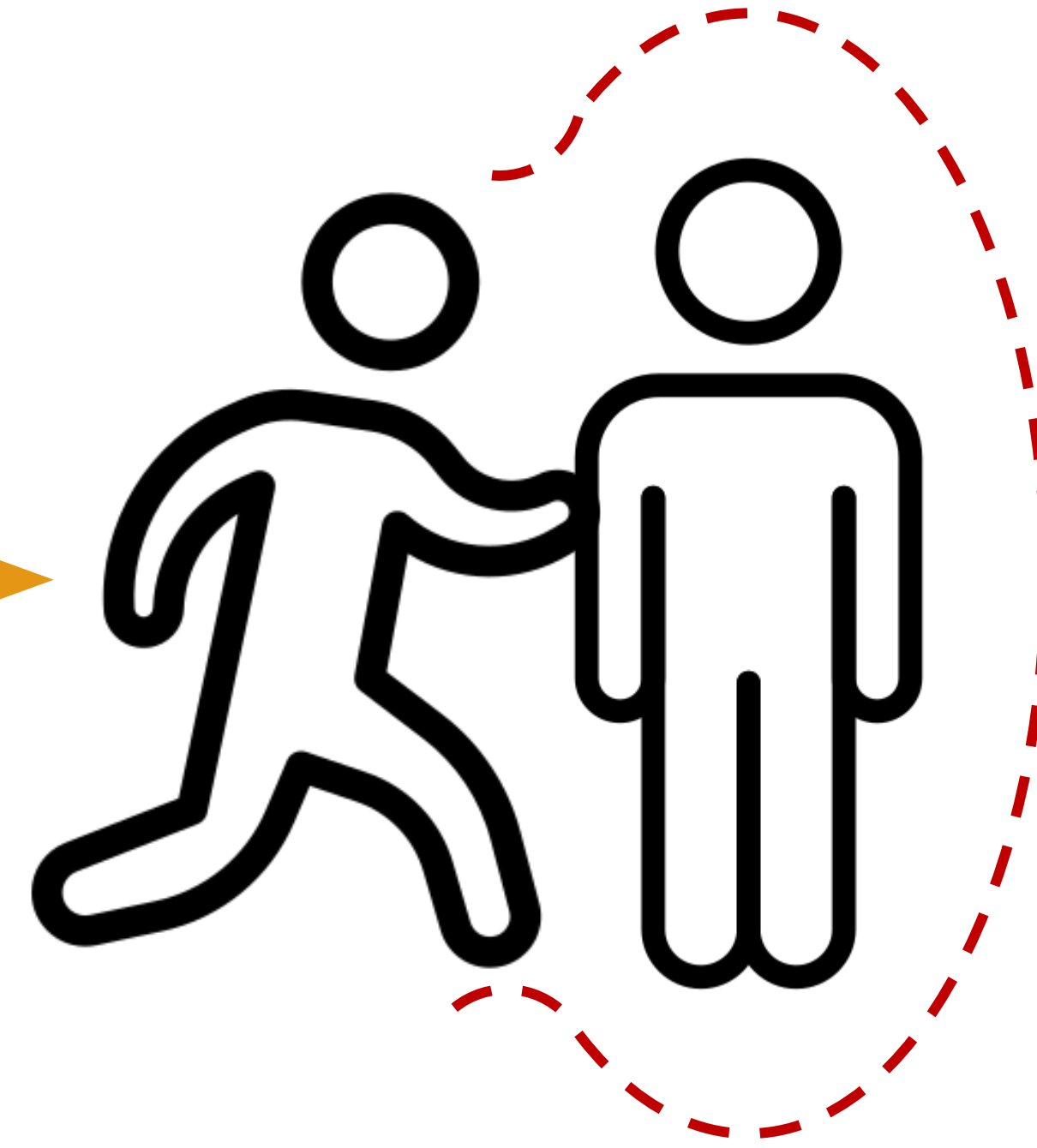
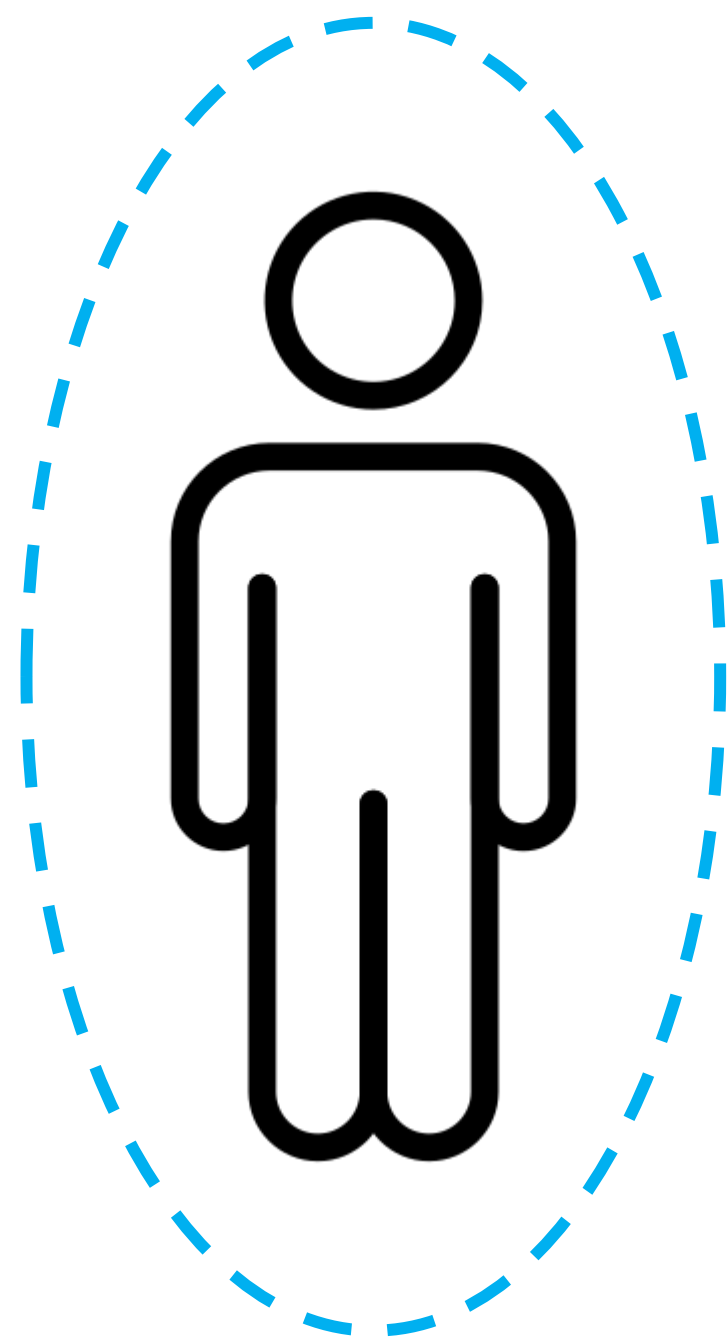
ЧУВСТВА



ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ – ЭТО НЕВИДИМАЯ ЧЕРТА, КОТОРАЯ ПРОХОДИТ МЕЖДУ ОТДЕЛЬНЫМИ ЛЮДЬМИ, ОБОЗНАЧАЯ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО.

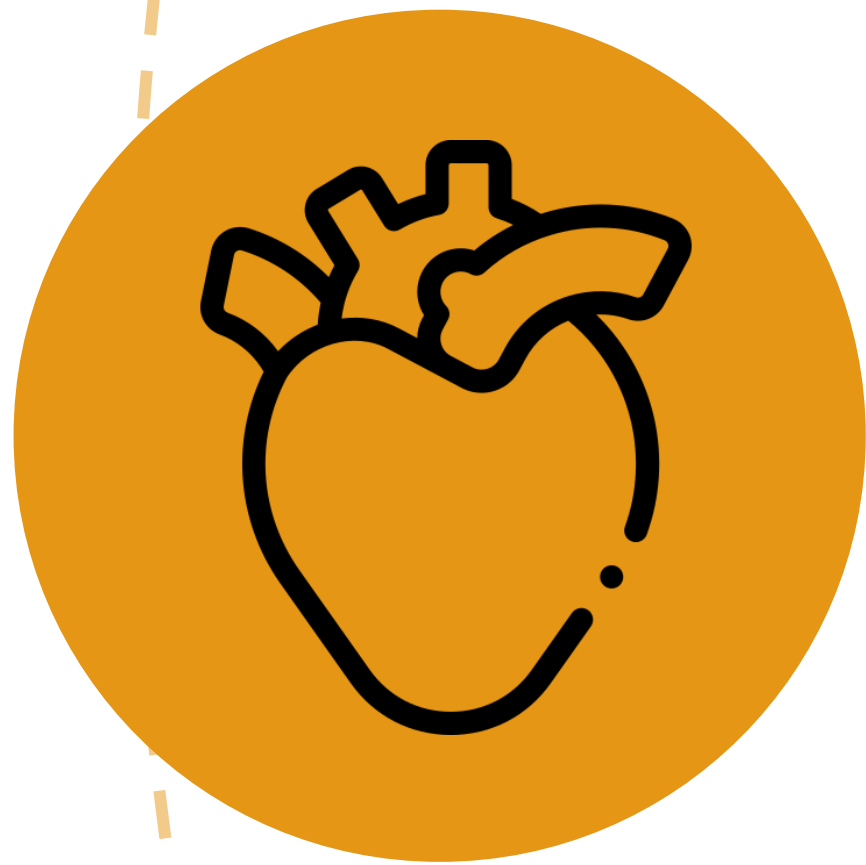
ВЫГЛЯЖУ
ЯВЛЯЮСЬ
ЧУВСТВУЮ
ДУМАЮ



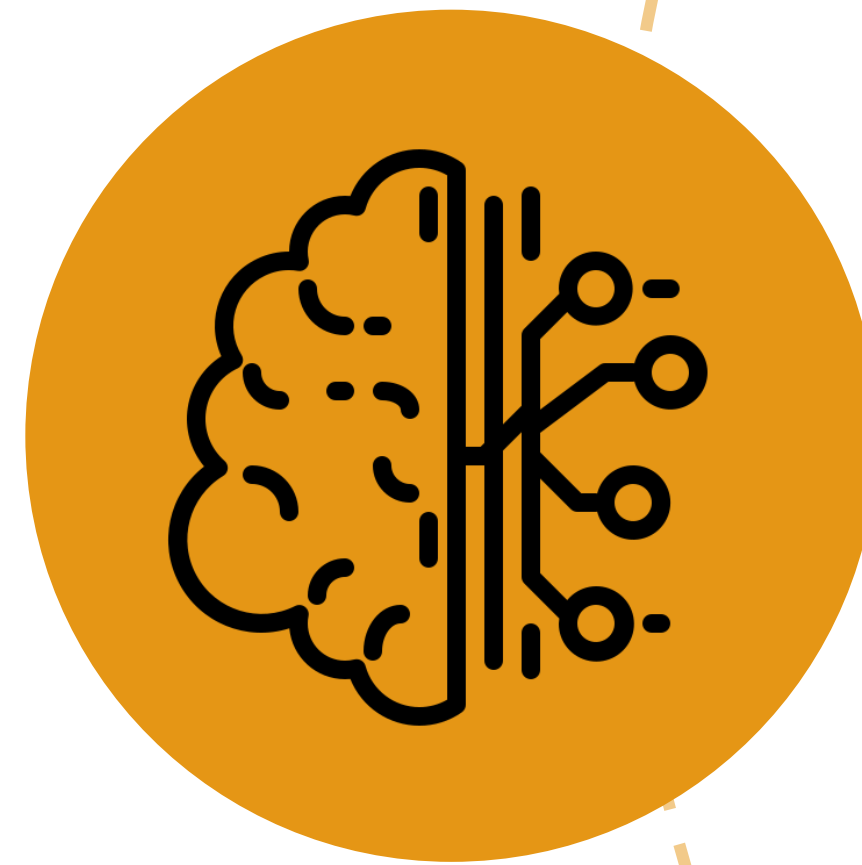
ГОВОРЮ
ДЕЙСТВУЮ
ПОКАЗЫВАЮ

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИДЫ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ?

ВИДЫ ЛИЧНОЙ ГРАНИЦЫ



ФИЗИЧЕСКИЕ



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

ФИЗИЧЕСКИЕ



ТЕЛО



ВНЕШНИЙ ВИД



ФИГУРА



ЛИЧНЫЕ ВЕЩИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ



ВЗГЛЯДЫ



МЫСЛИ



ЧУВСТВА



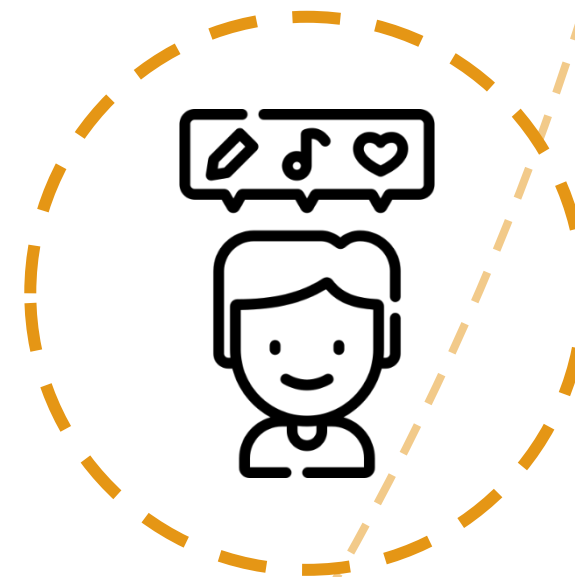
ВЕРОИСПОВЕДАНИЕ



ЦЕННОСТИ



УБЕЖДЕНИЯ



ИНТЕРЕСЫ

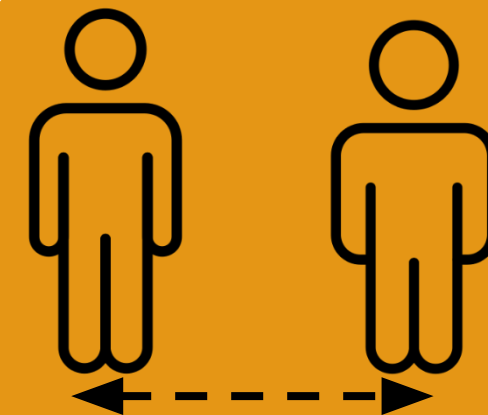
НАУЧИСЬ ОПРЕДЕЛЯТЬ ГРАНИЦЫ

УПРАЖНЕНИЕ

ТРАВЛИ
NET



1. РАЗБЕЙТЕСЬ НА ПАРЫ
НАЙДИТЕ СЕБЕ
НАПАРНИКА И
ВСТАНЬТЕ РЯДОМ

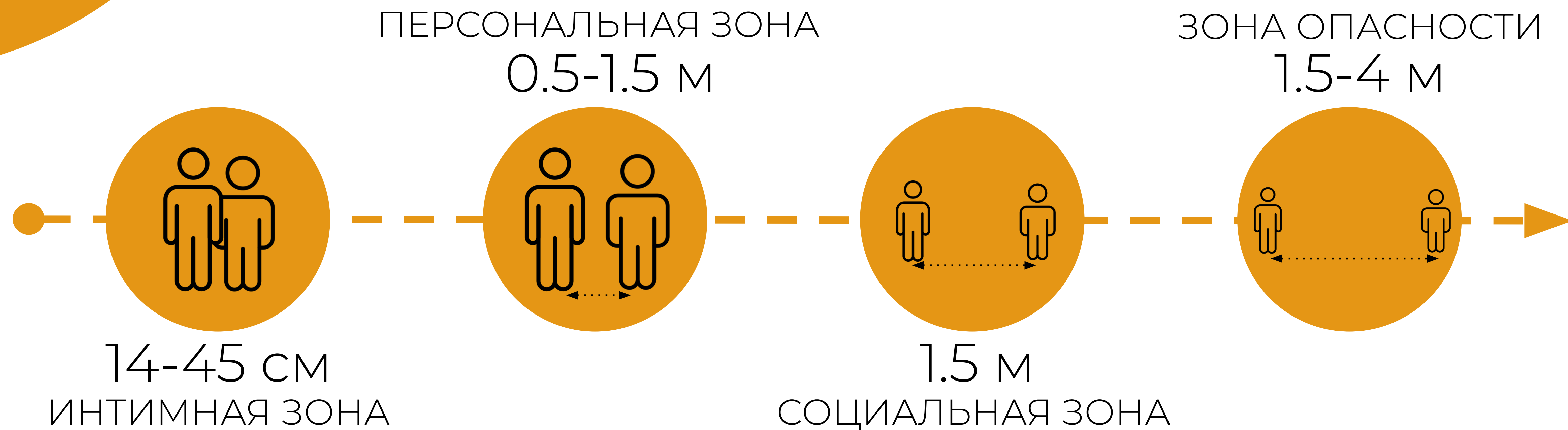


2. ОТОЙДИТЕ ДРУГ ОТ ДРУГА
ПЕРВЫЙ НЕПОДВИЖНО СТОИТ
НА МЕСТЕ, А ВТОРОЙ ОТХОДИТ
ОТ НЕГО НА МАКСИМАЛЬНОЕ
РАССТОЯНИЕ



3. НАЧНИТЕ ПРИБЛИЖАТЬСЯ
ПО КОМАНДЕ «НАЧАЛИ» ВТОРОЙ НАЧИНАЕТ МЕДЛЕННО
ПРИБЛИЖАТЬСЯ. ЗАДАЧА ПЕРВОГО СКАЗАТЬ «СТОП» В ТОТ МОМЕНТ,
КОГДА ВТОРОЙ ПОДОЙДЕТ НАСТОЛЬКО БЛИЗКО, ЧТО ЭТО БУДЕТ
ВЫЗЫВАТЬ **ДИСКОМФОРТ**. УСЛЫШАВ КОМАНДУ «СТОП» ВТОРОЙ
ДОЛЖЕН **ОСТАНОВИТЬСЯ**

ГРАНИЦЫ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА



«СТОП, ЭТО НАРУШАЕТ МОИ ГРАНИЦЫ!»



ЕСЛИ ОКРУЖАЮЩИЕ ЛЮДИ СВОИМИ СЛОВАМИ, ЛИБО ДЕЙСТВИЯМИ ПРИЧИНЯЮТ ВАМ ФИЗИЧЕСКИЙ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ — ЭТО И ЕСТЬ НАРУШЕНИЕ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ.

В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ ВЫ МОЖЕТЕ СКАЗАТЬ: «**СТОП, ЭТО НАРУШАЕТ МОИ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ, И МНЕ ОТ ЭТОГО ДИСКОМФОРТНО!**»

ПИСЬМО

УПРАЖНЕНИЕ

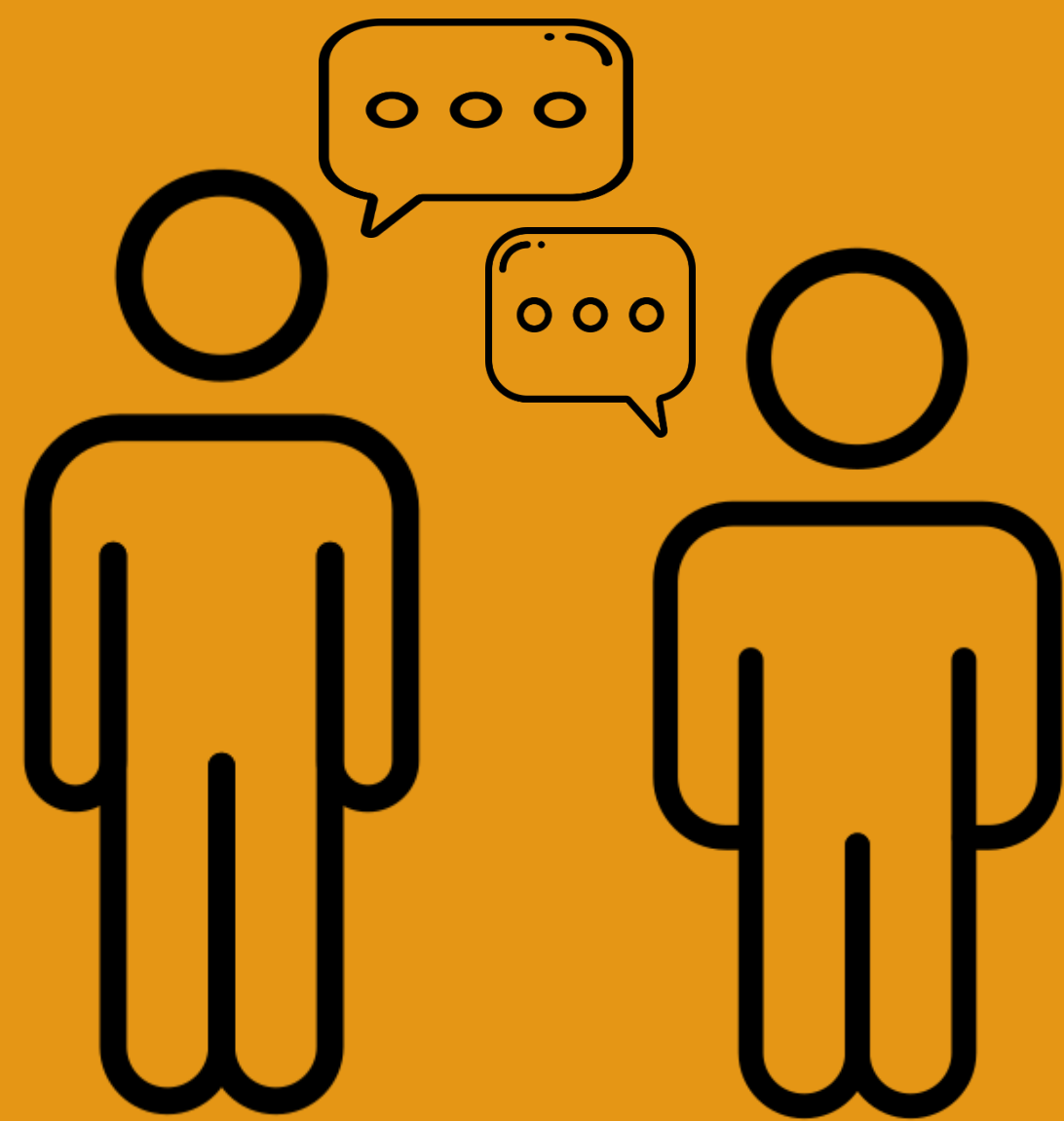
НАПИШИТЕ СООБЩЕНИЕ СВОЕМУ ОБИДЧИКУ

РАССКАЖИТЕ ЕМУ О ТОМ, КАК
ВАМ БЫЛО ТОГДА НЕПРИЯТНО
И КАК БЫ ВЫ ХОТЕЛИ, ЧТОБЫ С
ВАМИ ПОСТУПИЛИ.



ПОДЕЛИТЕСЬ ЧУВСТВАМИ

УПРАЖНЕНИЕ



ПИСЬМО

УПРАЖНЕНИЕ

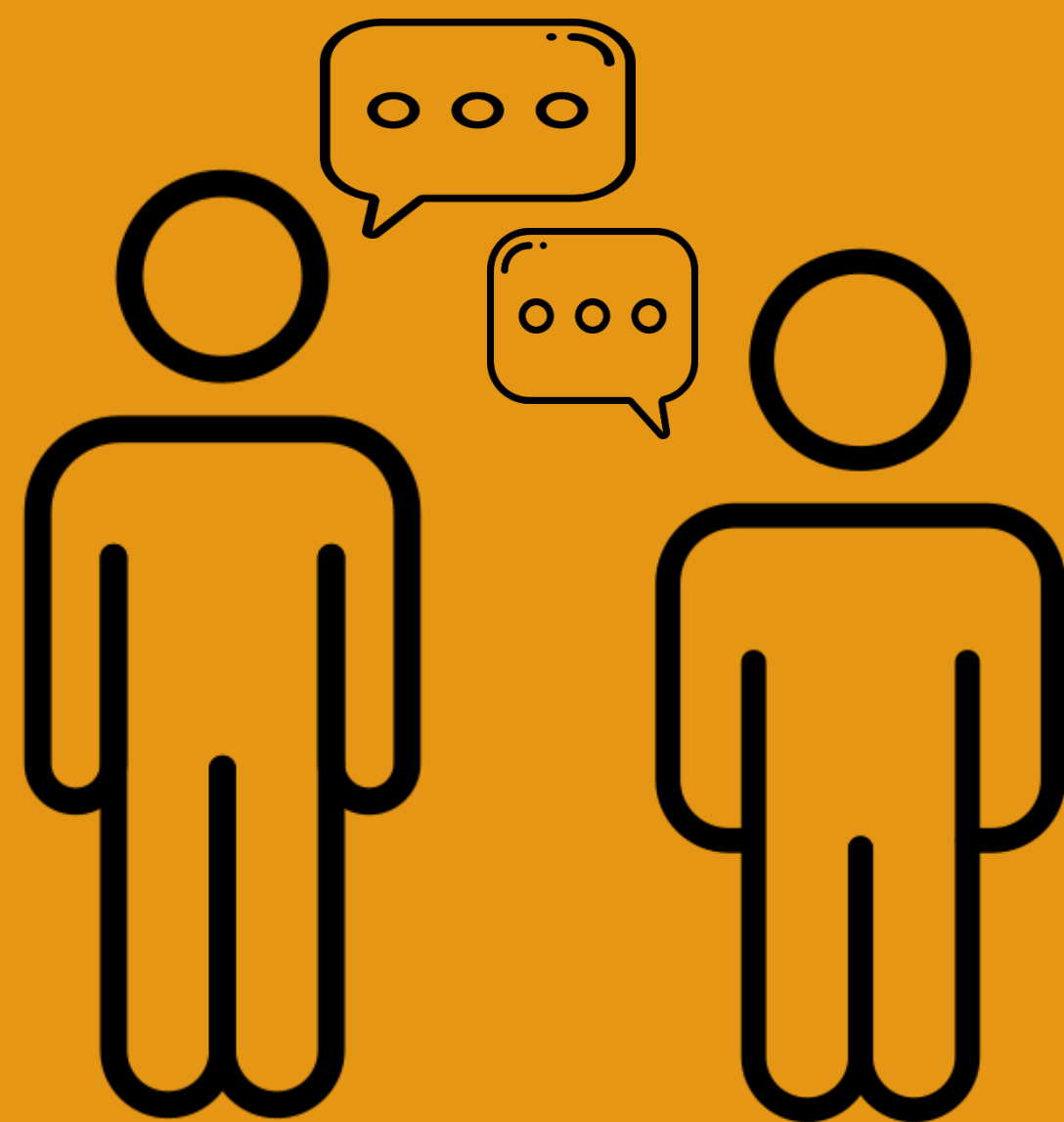
**НАПИШИТЕ
СООБЩЕНИЕ ТОМУ,
КОГО ВЫ ОБИДЕЛИ**

ОБЪЯСНИТЕ ПРИЧИНУ. ЕСЛИ
СОЖАЛЕЕТЕ О СЛУЧИВШЕМСЯ,
МОЖЕТЕ ПОПРОСИТЬ
ПРОЩЕНИЕ. НАПИШИТЕ, КАК БЫ
ВЫ ПОСТУПИЛИ ТЕПЕРЬ.



ПОДЕЛИТЕСЬ ЧУВСТВАМИ

УПРАЖНЕНИЕ



ЧТО ГОВОРИТЬ, КОГДА НАРУШАЮТ ТВОИ ГРАНИЦЫ

ЗАЧЕМ ТЫ ТАК
ДЕЛАЕШЬ? ЧТО ТЫ
ХОЧЕШЬ ОТ МЕНЯ? МНЕ
ЭТО НЕ НРАВИТСЯ!

МНЕ ОБИДНО,
КОГДА ТАКОЕ ПРО
МЕНЯ ГОВОРЯТ.

ПОЖАЛУЙСТА,
ПЕРЕСТАНЬ ТАК
ДЕЛАТЬ. МНЕ ЭТО
НЕПРИЯТНО.

ВИЖУ ТЕБЕ НЕ
НРАВИТСЯ МОЯ
ПРИЧЕСКА, А МНЕ
ВПОЛНЕ ПОДХОДИТ. Я
СЕБЕ НРАВЛЮСЬ.

ИЗВИНИ, Я НЕ МОГУ ТЕБЕ
ПОМОЧЬ, МНЕ СЕЙЧАС
ЭТО НЕУДОБНО.

НЕТ, МНЕ ЭТО НЕ
ПОДХОДИТ, Я НЕ БУДУ
ЭТОГО ДЕЛАТЬ.

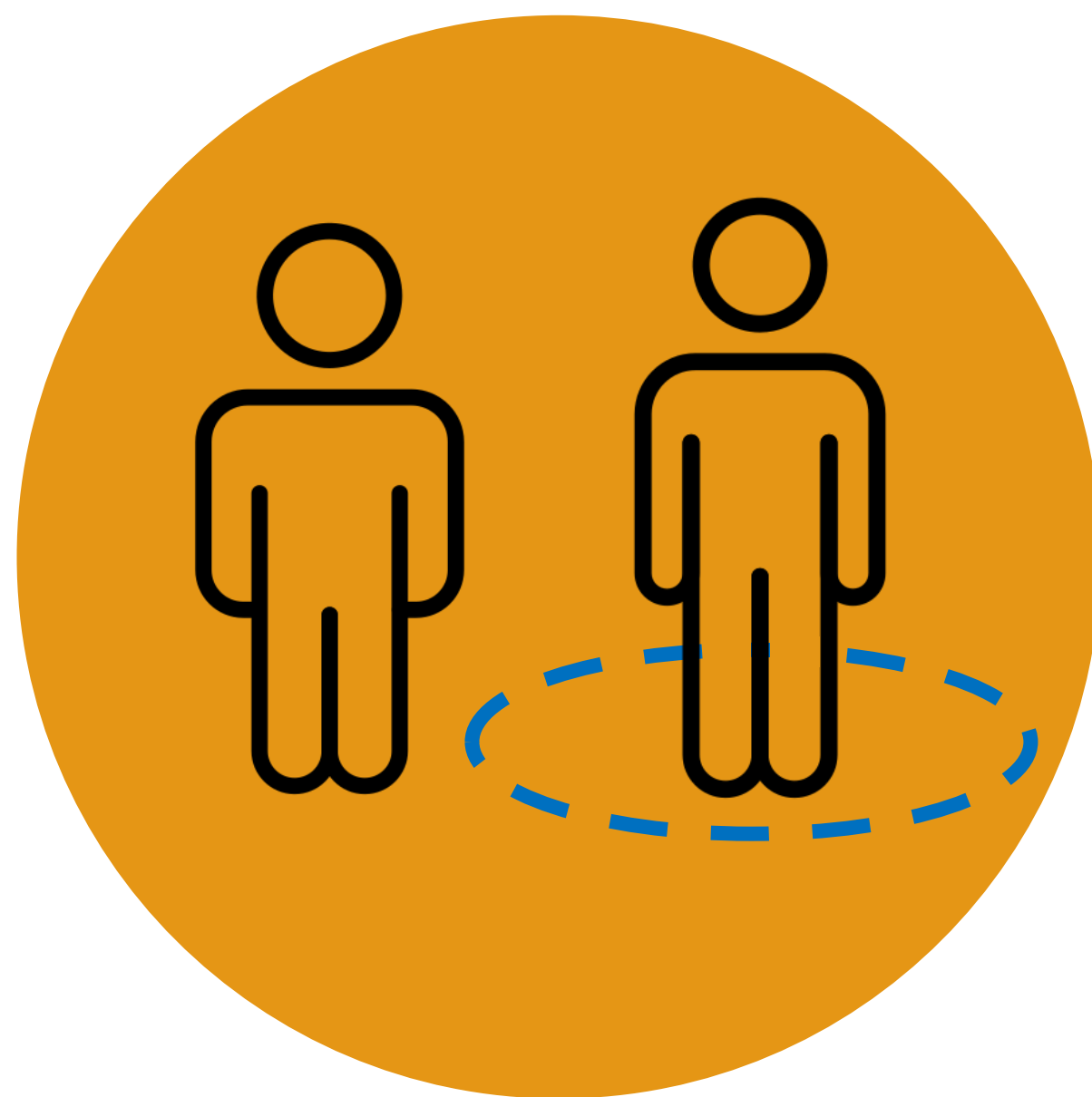
МНЕ НЕКОМФОРТНО,
КОГДА ТЫ ПОДХОДИШЬ
ТАК БЛИЗКО, ЭТО
НАРУШАЕТ МОЕ ЛИЧНОЕ
ПРОСТРАНСТВО.

МНЕ БЫЛО ОБИДНО,
КОГДА ВЫ ТАК
СДЕЛАЛИ.
ПОЖАЛУЙСТА, МОЖЕТЕ
ТАК БОЛЬШЕ НЕ
ДЕЛАТЬ?

ЭТО МОЕ! МНЕ НЕ
НРАВИТСЯ, КОГДА БЕРУТ
МОИ ВЕЩИ БЕЗ
РАЗРЕШЕНИЯ.

ТЫ ТАК ГОВОРИШЬ,
ПОТОМУ ЧТО ХОЧЕШЬ
МЕНЯ ОБИДЕТЬ? НО У
МЕНЯ ДРУГОЕ
МНЕНИЕ.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ



- ЧТО ВАМ ПОКАЗАЛОСЬ САМЫМ ИНТЕРЕСНЫМ?
- ЧТО БЫЛО СЛОЖНО?
- ЧТО НОВОГО ВЫ УЗНАЛИ ПРО ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ?
- КАК ВАМ КАЖЕТСЯ, ТЕПЕРЬ ВАМ БУДЕТ ЛЕГЧЕ ИХ ЗАЩИЩАТЬ?
- КАКИЕ ФРАЗЫ ПО ЗАЩИТЕ ГРАНИЦ ПОНРАВИЛИСЬ БОЛЬШЕ ВСЕГО?
- ВЫ ХОТИТЕ ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ ГОВОРИТЬ ЭТИ ФРАЗЫ?
- ХОТЕЛИ БЫ ВЫ ЕЩЕ ПОУЧАСТВОВАТЬ В ПОДОБНОМ КЛАССНОМ ЧАСЕ?

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!

