

*Не шути необдуманно и не язви в ответ на подколки.  
Над репликами лучше подумать заранее. А освоить навык правильной  
шутки реально. Для этого используй следующие рекомендации.*

1. Изучай комедии: смотри вместе с семьей или друзьями добрые комедийные фильмы и обсуждайте вместе, как герои выходят из сложных ситуаций.
2. Практикуйся: Устройте с друзьями вечер шуток, где каждый пробует отвечать на обидные фразы с юмором.
3. Играйте в ролевые игры: Примеряйте роли «обидчика» и «жертвы», учитесь отвечать «обидчику» с юмором.
4. Учись самоиронии: Умение посмеяться над собой — ключ к неуязвимости перед насмешками других.
5. Развивай свои сильные стороны, поднимай свою самооценку. Ведь ты умеешь так много!
6. Не забывай об эмпатии к окружающим. Знай, что за любым буллингом часто стоит чья-то боль или неуверенность.

### **Дорогой друг, ПОМНИ!**

Буллинг всегда начинается одинаково — агрессору важно вывести человека жертву из равновесия, заставить её беспокоиться и переживать, испугаться и испытать негативные чувства. И чем сильнее расстраивается человек, тем сильнее радуется обидчик. Но чтобы снизить вероятность нападок в свой адрес для жертвы важны спокойствие и уверенная реакция на оскорбление.

#### **Но когда тебя бьют или есть угроза насилия**

**— для тебя существует реальная опасность.**

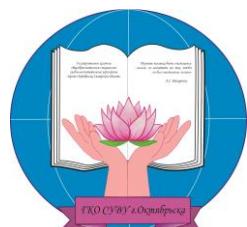
**Фраза «Всё в порядке!» в этом случае не подходит. Это уже не просто травля, это преступление, за которое следует наказание.**

**И если ты чувствуешь угрозу здоровью,  
тебе нужно обратиться за помощью ко взрослым.**



**Круглосуточно!**

**Бесплатно!  
Анонимно!**



ГКО СУВУ г. Октябрьска  
<https://spetsschool.minoobr63.ru/>  
e-mail: zu\_gvu\_okt@63edu.ru  
тел. 8(84646)21115  
<https://manaevatv.minoobr63.ru/>  
e-mail: tatiana090465@yandex.ru  
тел. 82970223290

### **ОПРОСНИК ДЛЯ ПОДРОСТКОВ.**

**Дорогой друг!**

*Прежде чем ты перевернешь эту страницу,  
предлагаю выполнить следующее задание.*



Что бы ты ответил, если бы тебя обозвали «Ты- дурак!» (или другими обидными словами). В каждой паре выбери один вариант ответа.

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- Это неправда...
- 2.- Ты прав, я порой туплю.

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- Это очень обидно...
- 2.- Хм... Спасибо за информацию.

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- Ты сам дурак!
- 2.- Ок. Буду знать.

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- Я тебя сейчас ударю!
- 2.- Спасибо, я люблю комплименты.

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- У тебя будут проблемы...
- 2.- Если тебе больше нечего сказать – мне пора.

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- Ты меня задеваешь. Перестань быть таким злым!
- 2.- Мне без разницы. А я все равно всегда буду вежлив с тобой!

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- Я тебя ненавижу...
- 2.- Я знаю, ты такой умный, и тебе так повезло!

#### **«Ты – дурак!»**

1. - Заткнись!...
2. - Спасибо, что заметил мой интеллект.

#### **«Ты – дурак!»**

1. - Не трогай меня.
- 2.- Ну ты меня развеселил!

#### **«Ты – дурак!»**

- 1.- Зачем ты меня задеваешь!?
- 2.- О! Это интересно!

*Подсчитай, сколько ответов под №1 и №2 ты выбрал.*

## Если преимущественно ты выбирал ответы под №2,

ты уверен в себе, не позволяешь манипулировать собой, тебя трудно вывести из равновесия, на ситуацию словесной агрессии реагируешь спокойно, ты умеешь обозначить свои границы, не поддаешься на провокацию и не включаешься в конфликт, умеешь посмеяться над собой и выстроить юмористическую стратегию обороны в ситуации травли.



## Если большинство твоих ответов под №1,

тебе не хватает уверенности в себе, при демонстрации «силы» со стороны словесного агрессора ты испытываешь излишнее беспокойство, тебя легко расстроить, ты позволяешь управлять ситуацией другим и нередко признаешь свою слабость.



## Фразы-ошибки в ответ на нападки «агрессора»:

- «Это - неправда! Это обидно! Я ненавижу тебя!» (Буллер этого и добивается. Его цель – вывести тебя из равновесия, вызвать твою эмоцию, сделать тебе больно);
- «У тебя будут проблемы. Я тебя ударю!» (Угрозы «жертвы» звучат неубедительно. Здесь и сейчас обидчик лидирует и управляет ситуацией);
- «Ты – злой! Перестань быть таким злым!» (Слова звучат для обидчика как комплимент. Ты признаешь силу обидчика);
- «Ты сам дурак! Ты сам идиот!» (Уподобиться буллеру - так себе защита);
- «Ты меня задеваешь! Ты меня обижашь!» (Ты признаешь свою слабость).

## Фразы-помощники в ответ на нападки «агрессора»:



### 1. Признай правоту обидчика.

- Да, ты прав, со мною такое бывает.
- Да, я сегодня не в форме.
- Да, я иногда делаю глупые вещи.
- Да, случается. Порой туплю.
- Да, у меня есть недостатки, и я сама о них знаю.

### 2. Поблагодари обидчика.

- Хм...Спасибо за информацию;
- Ок. Буду знать;
- Буду иметь ввиду. Спасибо.
- Спасибо, я люблю комплименты.
- Спасибо за то, что ты заметил меня (мои очки и т.д.).

### 3. Сделай комплимент нападающему.

- Я знаю, ты такой умный, и тебе так повезло!
- Ты классный! Я знаю!
- Ты такой крутой! Здорово! Ты – супер!
- А ты симпатичный (в ответ на «Ты – страшный»)
- А ты такой сильный (в ответ на «Ты – слабак!») и т.п.
- Ты хорошо разбираешься в этом предмете, может, и мне поможешь?

### 4. А это фразы, сбивающие обидчика с толку.

- Миленько! Забавно. Интересненько!
- Я тебя умоляю!
- В этом есть смысл.
- Ты меня развеселил!
- Трудно поверить, правда?

### 5. Показать свое безразличие к оценкам обидчика.

- Мне без разницы. Я все равно всегда буду вежлив с тобой!
- Я не виноват в твоих проблемах.
- Мое счастье не зависит от того, считаешь ли ты меня крутым или нет.
- Знаешь, я буду счастлив, даже если ты меня ненавидишь.
- Мне всё равно. Это твое мнение.
- Ну и что? У меня есть более важные дела.
- Я ухожу. Пока!

Если в момент подколок ехидного одноклассника шутки не приходят на ум, можно пожать плечами и улыбнуться, добавив: «Приятно познакомиться, а меня зовут (назвать свое имя)».

