



МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



# Лига профилактики. Буллинг





МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



# ЛИГА ПРОФИЛАКТИКИ. БУЛЛИНГ

## ЗАНЯТИЕ №3





МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

# ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ ОПРОС





МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

# ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Случалось ли с вами такое, чтобы при общении с другими людьми вы ощущали обиду, злость, растерянность, дискомфорт?

Сталкивались ли вы хоть раз с ситуациями, когда вы слышали в свой адрес обидные слова, грубые замечания, унижающие высказывания?

Случались ли в вашей жизни ситуации, когда кто-то пытался причинить вред вам или вашим вещам?

Слышали ли вы когда-нибудь о понятии **«личные границы»**?





МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

# ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Это психологические границы, отделяющие наш внутренний мир от внутреннего мира другого человека или нашу психологическую территорию от психологической территории другого.

Личные границы есть у каждого человека, и их нарушение неизбежно приводит к дискомфорту и неприятным переживаниям.



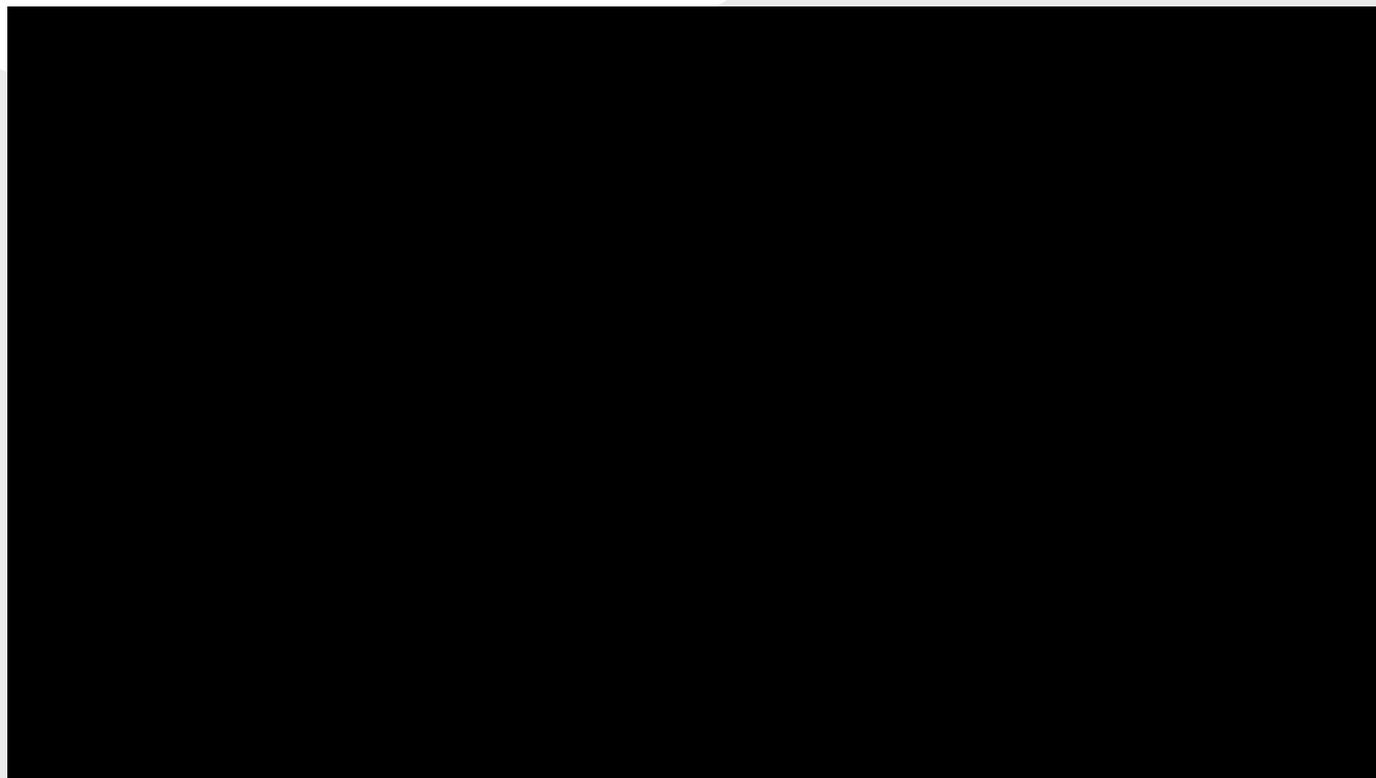


МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

# СМОТРИМ И ОБСУЖДАЕМ





# ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Как вы думаете, чьи границы в этой ситуации были нарушены? Как вы это поняли?

Что именно нарушало границы? Чем они были нарушены?

На что было направлено это воздействие?

Что чувствовали персонажи, чьи границы были нарушены?

Приведите примеры других ситуаций, в которых нарушаются наши границы.

Что хочется сделать в ответ на нарушение наших границ? Как вы обычно поступаете в таких ситуациях?

Как вы думаете, кто ответственен за то, что происходит в классе?





МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



# СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Каждая группа получит по 6 карточек с диалогами, которые могут случиться в любом классе. **Ваша задача** — всей группой внимательно прочитать эти диалоги, **определить, какие из них относятся к агрессивному поведению, какие — к пассивному.** На это у вас будет 5 минут.



МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



# СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ

**Задача** – определить, как можно  
назвать тот способ ответа,  
который вам достался.  
На это у вас будет 5 минут.



МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

# АССЕРТИВНОСТЬ

Уверенное поведение, которое  
помогает человеку отстоять свои  
личные границы





01

### **Я-высказывание:**

я чувствую/я вижу/я слышу/потому что я думаю, что/  
давай договоримся

02

### **Заезженная пластинка:**

вы повторяете необходимое раз за разом, спокойно. При равных условиях побеждает тот, кто более настойчив. Необходимо сохранять спокойствие и быть терпеливым.

03

### **Вежливый отказ:**

Умение сказать твердое «нет» и отстаивать свое мнение, не испортив отношений с собеседником.



МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



# СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ

**Задача** – определить **технику**  
**уверенного поведения** в **вашей**  
**ситуации.**

На это у вас будет 5 минут.



МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»

# ДАВАЙТЕ ОБСУДИМ

Часто ли нам встречается такое поведение (уверенное) в жизни?

Есть ли что-то общее между этим упражнением и нашим роликом?

Есть ли в ролике персонаж, который проявляет такое поведение?

Как вы думаете, мог бы кто-нибудь из действующих лиц ролика повести себя уверенно в этой ситуации и позитивно повлиять на неё?

Мог бы здесь появиться еще один персонаж, способный дать ассертивный ответ Насте, защитить Лизу? А сколько может быть таких персонажей?

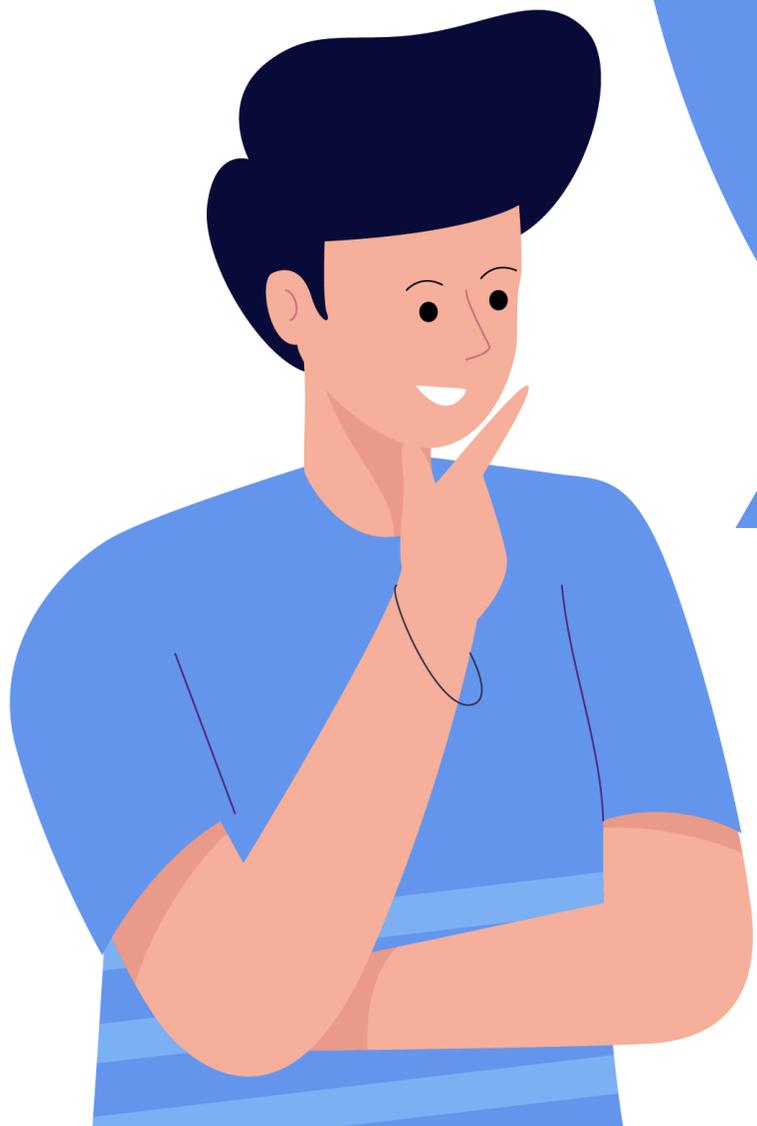




МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



Подумайте, какая из этих техник  
могла бы подойти для нашего  
неравнодушного свидетеля?

Что бы он мог сказать обидчику?

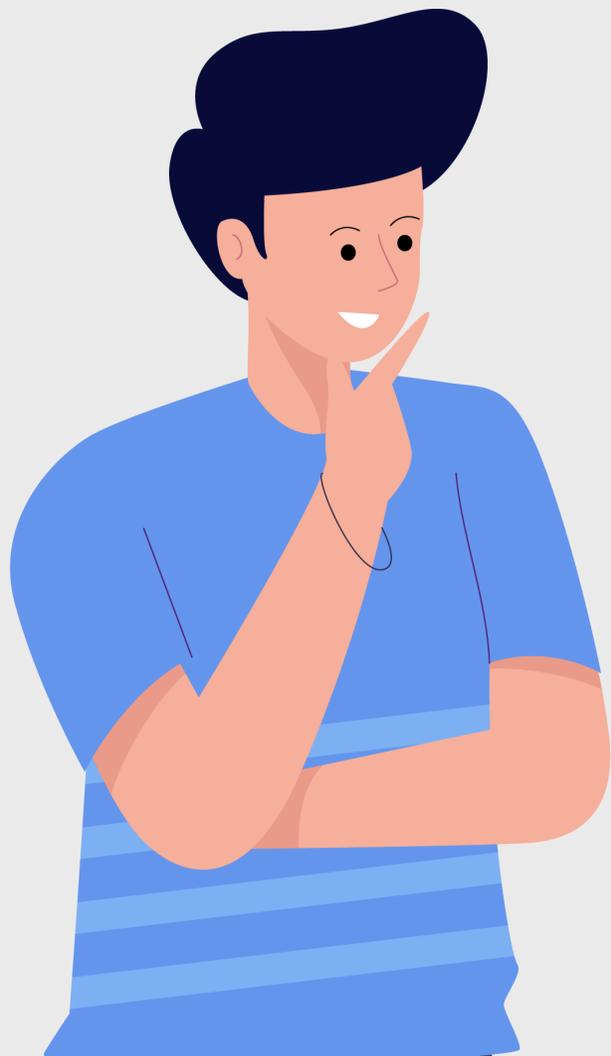




МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



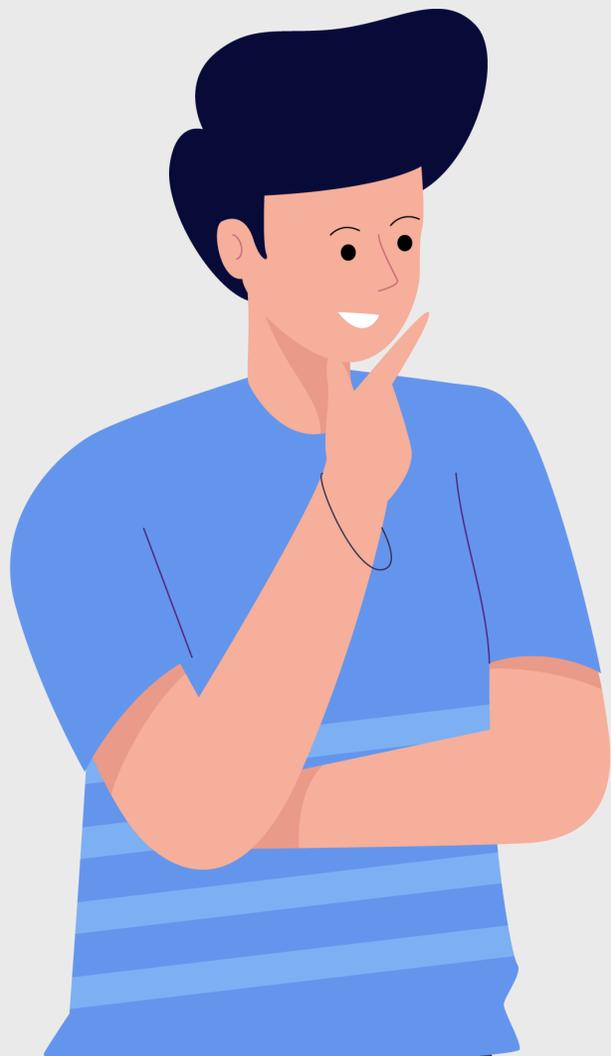
# РЕФЛЕКСИЯ



МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



# РЕФЛЕКСИЯ

После этого занятия  
я понял (поняла), что  
для нас в классе  
важно....



МИНИСТЕРСТВО  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ



КОГАУ «ОБЛАСТНОЙ  
ДВОРЕЦ МОЛОДЕЖИ»



## КОНТАКТЫ

### Телефоны:

+7 (8332) 22-59-11 (доп. 2) – Отдел профилактики и социальной безопасности

+7 (8332) 22-59-02 – Служба приема обращений

+7 (8332) 22-59-11 (доп. 7) – Служба мониторинга

### Почта:

[psbm43@mail.ru](mailto:psbm43@mail.ru) – Отдел профилактики и социальной безопасности

[spro\\_psbm43@mail.ru](mailto:spro_psbm43@mail.ru) – Служба приёма обращений

[beloglazovodm@mail.ru](mailto:beloglazovodm@mail.ru) – Руководитель отдела

