

**Засіб від переляку:
мої кордони, мої
права**



Кактус дражнив мене
Поганським Паганіні ще
відтоді, як уперше побачив
зі скрипкою. Моє
справжнє моє ім'я - Клим
Джура!

Я Сашко Смик. Усі мають мене
боятися! Де знайти гроші для
гри на ігрових автоматах?
Прибульці обіцяли добре
заплатити за співпрацю з
ними...



Дякую,
бабусю Соломіє...

Тато, матусю,
ви так далеко...



Роздрукувати для об'єднання в групи (офлайн-формат)



**Глибоко дихай животом.
Це допоможе розслабитися.**



Не мовчи! Озвучуй свій страх.



**Розроби план дій, щоб побороти
страх.**



**Надихайся своїми успіхами!
Це робить тебе впевненішим.**



Відволікайся. Займайся творчістю.



**Працюй м'язами. Це змінить напругу та
стрес.**



**Спробуй уявити свій страх, додавши
гумористичного контексту.**

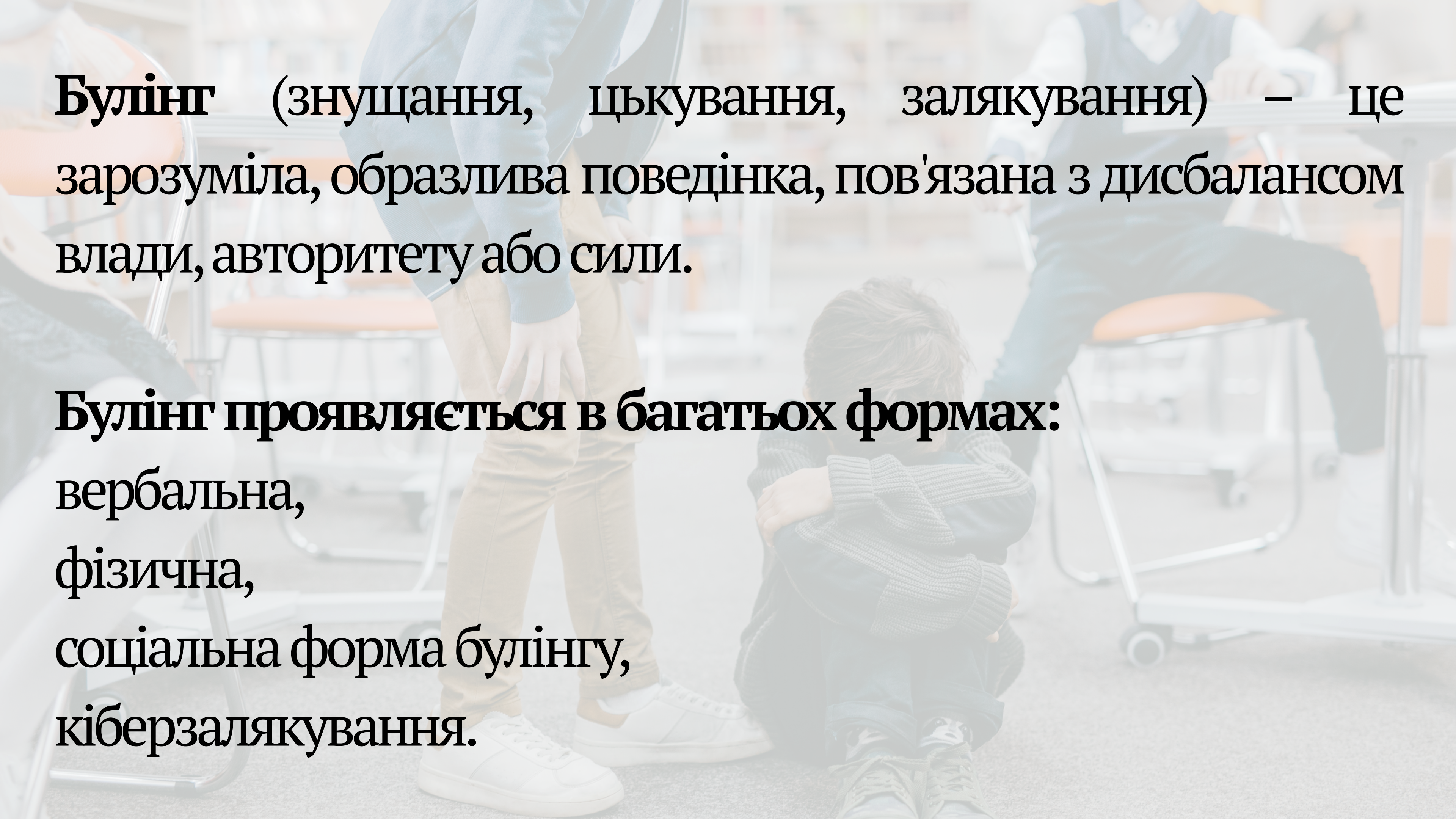


Звернись по допомогу!

Словесний портрет

Клим Джура

Сашко Смик



Булінг (знущання, цькування, залякування) – це зарозуміла, образлива поведінка, пов'язана з дисбалансом влади, авторитету або сили.

Булінг проявляється в багатьох формах:
вербальна,
фізична,
соціальна форма булінгу,
кіберзалякування.

Як подолати страх



**Глибоко дихай животом.
Це допоможе розслабитися.**



Не мовчи! Озвучуй свій страх.



**Розроби план дій, щоб побороти
страх.**



**Надихайся своїми успіхами!
Це робить тебе впевненішим.**



Відволікайся. Займайся творчістю.



**Працюй м'язами. Це змінить напругу та
стрес.**



**Спробуй уявити свій страх, додавши
гумористичного контексту.**

HELP!

Звернись по допомогу!



Прізвище - спадкове родинне
найменування, яке додається до імені
людини.



Прізвисько - назва, дана людині за
якоюсь характерною рисою, властивістю.

Поради щодо протидії булінгу (цькуванню).

1. Розповідайте про все. Знайдіть людину, якій ви довіряєте: батьків, вчителя, шкільного психолога, дорослого родича чи близького друга.

2. Тримайте дистанцію. Уникайте місць, де ви можете зустрітися з кривдником наодинці.

3. Не відповідайте на агресію агресією. Агресивна відповідь може розпалити конфлікт і дати кривдникові додатковий привід продовжувати цькування.

4. Зберігайте докази. Якщо булінг відбувається в інтернеті, робіть скриншоти повідомлень або фотографії. Записуйте, що і коли сталося, хто був присутній.

5. Розвивайте свої таланти. Займайтесь тим, що вам подобається. Успіхи в хобі, спорті чи навчанні допоможуть вам почуватися впевненіше.

1. Не будьте мовчазним свідком. Пам'ятайте, що мовчання заохочує кривдника. Просто сказати «зупинись» або «не треба так робити» — це вже великий крок

2. Повідомте дорослих. Розкажіть вчителю, батькам або шкільному психологу про те, що ви бачили. Це не буде «доносом», це буде відповідальним вчинком. Ви можете зробити це анонімно.

3. Підтримайте жертву. Після інциденту підійдіть до людини, яку цькували, і запитайте, чи все у неї гаразд. Ваша підтримка допоможе їй почуватися менш самотньою.

4. Сформуйте групу підтримки. Коли група людей разом виступає проти цькування, це набагато ефективніше, ніж коли одна людина протистоїть агресору.