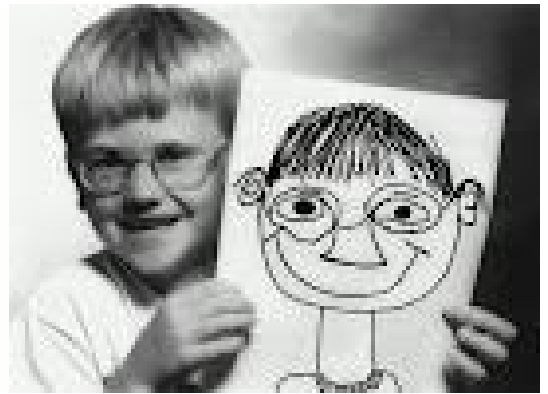


Поради жертвам шкільного булінгу



Як покращити самопочуття та підвищити впевненість?

- **Пам'ятай, це не твоя провина.** Ти не повинен/повинна соромитися того, що відбувається. Ніхто не заслуговує цькувань, і ніщо не виправдовує булінгову поведінку.
- За даними міжнародних організацій, в Україні з булінгом стикаються 67% дітей. Багато відомих та успішних людей страждали від цього у дитинстві. Якщо ти знаєш дорослих, які пережили булінг, обов'язково **поговори з ними.**
- **Приєднуйся до груп,** які пропонують цікаві активності та дозволяють проявляти себе. Це може бути туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль тощо. Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.
- **Займайся творчістю** – танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй – роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливішим/щасливішою.
- **Займайся фізичними вправами.** Це підвищує тонус та рівень енергії. Отже, ти неодмінно почуватимешся краще як фізично, так і морально. - Знаходь час на відпочинок та достатньо спи. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.
- **Будь собою!** Не дозволяй думкам однієї людини чи групи людей пригнічувати твою особистість. Не підлаштовуйся та проявляй себе.

Література:

Протидія булінгу в закладах освіти: системний підхід. Методичний посібник.
/ Андрєєнкова В.Л., Мельничук В.О., Калашник О.А. - К.:ТОВ "Україна",
2019. - 132 с.