



Пам'ятка сміливості

Що робити, коли боляче від чужих слів



Українська Спілка Нижньої Саксонії
Ukrainischer Verein in Niedersachsen - UVN e.V.

Königstraße 20
30175 Hannover
+49 (0)157-53087566
+49 (0)157-34539284
info.uvnev@gmail.com
www.uvnev.de

За підтримки:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Привіт, друже!

Цю пам'ятку створила **Українська Спілка Нижньої Саксонії (Ukrainischer Verein in Niedersachsen e.V.)** саме для тебе — щоб допомогти тобі зрозуміти, що відбувається, коли тебе ображають, і що робити, якщо від чужих слів або дій стає боляче.

Ти не сам/сама. Є люди, які тебе підтримують, і ти маєш право на повагу й безпеку — у школі, вдома, у будь-якому місці.

! Булінг у школі:

як розпізнати, діяти й захистити себе

У школі буває, що діти сваряться, сперечаються, дражняться.

Це — нормально: так ми вчимося спілкуватися, відстоювати свою думку, будувати дружбу.

Але іноді те, що здається просто жартом або сваркою, насправді є булінгом — і тоді потрібно говорити про це, а не мовчати.



i Що таке конфлікт, а що — булінг?

Конфлікт — це коли двоє або кілька дітей сваряться, але всі мають однакову силу й можуть себе захистити.

Булінг — це коли одна людина або група постійно ображає, принижує або ізолює іншу, яка не може себе захистити. Це повторюється і робиться навмисно.

! Ознаки булінгу

Булінг може бути різним:

Фізичний: штовхають, б'ють, псують речі.

Словесний (вербальний): ображають, дражнять, погрожують.

Психологічний: не спілкуються, ігнорують, поширюють плітки.

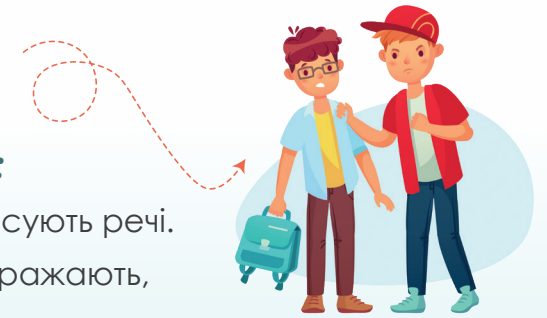
Кібербулінг: ображають у чатах або соцмережах.

Економічний: вимагають гроші, беруть речі без дозволу.

Сексуальний: недоречні жарти, дотики або натяки.

Це не булінг, але може потребувати уваги:

- Одноразова сварка чи суперечка.
- Невдалий жарт, який ніхто не хотів зробити злим.
- Коли хтось не хоче дружити — це його право.
- Коли вчитель робить зауваження без приниження.



! Але якщо навіть «жарт» змушує тебе плакати, соромитися або боятися — потрібно розповісти дорослому, як ти себе почуваєш.

Моя сила поруч зі мною.

Іноді слова інших можуть спричиняти біль

Коли мене ображають, всередині ніби стає важко й тісно. Здається, що серце стискається, а дихання зупиняється. Це боляче.

Але я знаю: я можу допомогти собі.

Моє дихання — мій маленький щит. Якщо я дихаю спокійно, я стаю сильнішим/сильнішою. З кожним вдихом я набираюся сил, з кожним видихом відпускаю біль.

Я можу подбати про себе прямо зараз. І почну з простого — з дихання.

Квітка – Свічка

Уяви, що в одній руці ти тримаєш квітку, а в іншій – свічку.

- Повільно понюхай квітку: зроби глибокий вдих носом.
- Потім лагідно подуй на свічку: видихни ротом.

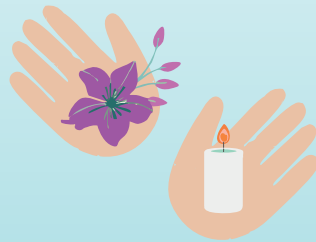
Зроби це 3 рази. Кожного разу з квіткою ти вдихаєш спокій, а з видихом на свічку — вивуаєш тривогу й образу.

Відчуй свою силу

Поклади руку собі на груди. Це твоє серце. Воно б'ється й нагадує:

“Я сильний/я сильна. Я витримаю.”

Усміхнись трішки собі — навіть маленька посмішка додає сил.



Захисна установка в думках

Слова, які захищають мене від образ

Коли мене ображають, я нагадую собі:

- Їхні слова — це про них, а не про мене.
- Я знаю, хто я є, і я хороший/хороша.
- Я цінний/цінна, навіть якщо вони так не думають.
- Їм цікаво мене зачепити, але я можу не дати їм цього зробити.
- Це як шум — я можу не слухати.
- Я сильний/сильна, я справляюся.
- Я не мушу доводити їм, що я кращий/краща.
- Їхня злість не може мене зруйнувати.
- Я обираю спокій.
- Я не сам/сама — у мене є люди, які мене підтримують.

Коли я повторюю ці слова, я відчуваю, що всередині мене є сила. Чужі образи відскакують, а я залишаюся собою.

Я приймаю нейтральну позу, щоб почуватися впевненіше

Уяви, що твоє тіло може стати твоїм захистом. Коли хтось намагається тебе зачепити, ти можеш допомогти собі так:

Вирівняй спину. Сядь або стань так, ніби в тебе є невидима ниточка, яка тягне тебе вгору за маківку. Це робить тебе стійким, навіть якщо всередині хвилюєшся.

Дивись прямо. Не потрібно викликати бійку поглядом, просто тримай голову рівно і не ховай очей. Це сигнал: **“Я бачу тебе, але я не зламався/зламалась.”**



Руки та плечі розслаблені. Не стискай кулаки, не обіймай себе руками. Твоє тіло ніби каже: **“Я спокійний/спокійна. Мене важко вибити з рівноваги.”**

Обличчя нейтральне. Не показуй страху й не кричи у відповідь. Уяви, що ти камінь на березі: хвиля б'ється, а ти залишаєшся.

Така поза не робить тебе жертвою і не провокує агресора. Вона допомагає тобі відчутися: **“Я тримаю себе в руках. Я сильніший/сильніша, ніж здається.”**

“Ти маєш право хвилюватися. Але кожен раз, коли ти вирівнюєш спину й дивишся прямо — ти повертаєш собі силу.”

Як я можу відповісти

Коли мене ображають, я не мушу мовчати і не мушу кричати у відповідь.

У мене завжди є вибір. Я можу відповісти так, щоб зберегти себе спокійним/спокійною і сильним/сильнішою.

Спокійні відповіді, які не провокують:

“Добре, ти так думаєш.”

“Я почув/почула.”

“Цікаво, що ти так кажеш.”

“Можливо.”

“Окей.”

“Не проблема.”

“Хай буде так.”

Чому ці відповіді працюють?

- Агресор очікує реакції (злості, страху чи сліз).
- А нейтральна відповідь без емоцій — ніби стіна: агресору стає нецікаво, бо він не отримує бажаного ефекту.
- Це звучить спокійно й по дорослому.



Важливо:
ці фрази звучать просто, але вони передають головне повідомлення — **“Мене неможливо зачепити.”**

Мій внутрішній якір



Коли навколо мене буря і хтось намагається мене зачепити, я можу знайти свою опору всередині. Це мій якір.

Я заплющую очі (або просто уявляю) і бачу місце, де мені добре й безпечно.

Це може бути моя кімната, мій улюблений куточок, парк, де я люблю гуляти, або теплі обійми того, кому я довіряю.

Я відчуваю це місце всім тілом:

- мої ноги стають важкими й міцними, ніби коріння тримає мене в землі;
- моя спина рівна, я наче стою впевнено й стійко;
- моє дихання спокійне, а всередині стає більше світла й тепла.

Якір тримає мене.

Я знаю: навіть якщо хтось кричить чи ображає — у мене є мій простір сили, і туди ніхто не може дістатися.

- Я відчуваю тепло, спокій і впевненість. Моя сила поруч зі мною.
- Що я зроблю після того, як мене образять

Коли мене образили, я пам'ятаю: я не мушу залишатися з цим наодинці. Це не моя провина. Я маю право розповісти про те, що сталося.

Я скажу собі:

- **“Я не сам/сама. Є дорослі, які можуть мене захистити.”**
- **“Я можу розповісти тому, кому довіряю: мамі, татові, вчителю, психологу чи іншому дорослому.”**
- **“Коли я поділюсь, мені стане легше, і вони допоможуть зупинити булінг.”**

Моя сила не тільки в мені, а й у тих, хто поруч і готовий підтримати. Я маю право на допомогу.

! Пам'ятка для батьків

Як помітити, що моя дитина потребує допомоги

Іноді діти мовчать про те, що їм боляче. Вони можуть не знати, як сказати, або боятися засмутити батьків. Але їхнє тіло, емоції та поведінка часто говорять замість них.



Спробуй з любов'ю придивитися.

- Якщо дитина часто сумує, плаче або стає надто замкненою — це може бути її спосіб просити про підтримку.
- Якщо вона відмовляється йти в школу, вигадує причини залишитися вдома, скаржиться на біль у животі чи голові — можливо, вона хоче уникнути того місця, де їй боляче.
- Якщо зникає інтерес до друзів, ігор чи хобі, які колись приносили радість — це знак, що всередині дитині дуже важко.
- Якщо дитина починає різко злитися або замикатися — це може бути її спосіб захищатися, навіть якщо насправді вона потребує обіймів і розмови.

Ці сигнали — не звинувачення, а підказки. Вони як маленькі дзвіночки: "Поглянь на мене, мені потрібна твоя увага."

У такі моменти найважливіше — дати дитині відчуття:

**"Ти для мене головний/головна. Я чую тебе.
Я завжди люблю тебе, навіть якщо ти робиш помилки.
Ми разом знайдемо вихід."**

Бо найсильніший захист від болю для дитини — це знати, що її батьки поруч, бачать і готові допомогти.

Як я підтримую дитину, коли її ображають

Коли дитина розповідає, що її ображають, важливо, щоб вона відчула: її люблять і її почуття важливі, навіть якщо вона переживає провину.

Любов без умов.

"Я люблю тебе таким/такою, яким/якою ти є. Навіть якщо ти зробив/зробила помилку, це не змінює моєї любові до тебе."

Підтримка завжди поруч.

Ми разом. Я поруч, і ти не один/одна. Те, що сталося, не робить тебе поганою людиною. Твої емоції нормальні."

Безпека перш за все.

"Я зроблю все, щоб тебе захистити. Ти заслуговуєш на безпечне середовище."

Віра у силу дитини.

"Ти сильний/сильна, і навіть якщо хтось намагається тебе образити, ми разом знайдемо спосіб зупинити це."

Підтвердження провини окремо від любові.

"Якщо ти зробив/зробила щось не так, ми розберемося разом. Ти не повинен/не повинна страждати через те, що хтось тебе ображає."

Дії та підтримка.

"Ми разом подумаємо, що зробити, щоб тобі стало легше. Я поговорю з учителем, психологом або іншими дорослими, щоб тебе захистити."





Контактна інформація — по великих містах

Ганновер

RLSB Hannover

0511 106 6000
Mailänder Str. 2, 30539 Hannover

Schulpsychologischer Dienst

0511 106 2467

Jugend- und Familienberatung (служба підтримки)

+49 511 168 48811 (Winkelriede)
+49 511 168 48254 (Plauener Str.)

Телефон довіри для дітей (Nummer gegen Kummer)

116 111 (щодня з 14:00 до 20:00)

Телефон для батьків (Elterntelefon)

0800 111 0 550
(пн–пт 9:00–17:00; вт/чт до 19:00)

Kinderschutz-Zentrum

0511 168 49144
Escherstraße 23, 30159 Hannover

Waage Hannover

(медіація конфліктів)
Herrenstraße 11, 30159 Hannover

Онлайн- та телефони підтримки

MigrantenElternNetzwerk Niedersachsen

Онлайн-чат українською (щовівторка, 10:00–12:00), www.men-nds.de

Гаряча лінія проти сексуального насильства

0800 22 55 530 (пн, ср, пт 9:00–14:00; вт, чт 15:00–20:00)

Українська Спілка Нижньої Саксонії

Підтримка українською мовою
+49 157-53087566 (пн–пт. 9:00–17:30)
info.uvnev@gmail.com
www.uvnev.de/uk

Брауншвайг

RLSB Braunschweig

0531 484 3333
Kurt-Schumacher-Str. 21,
38102 Braunschweig

Консультації з булінгу та домагань (TU BS)

0531 391 4546 (Ulrike Wrobel)
0531 391 4932 (служба
психологічної підтримки
студентів)

Люнебург

RLSB Lüneburg

04131 152 222

Оснабрюк

RLSB Osnabrück

0541 770 460

Поліція (у разі загрози або
особливої ситуації)
110

Вихідні дані

Видано:



Українська Спілка Нижньої Саксонії
Ukrainischer Verein in Niedersachsen e. V.

Königstraße 20
30175 Hannover

+49 (0) 157 – 53087566
+49 (0) 157 – 34539284

info.uvnev@gmail.com
www.uvnev.de

Брошура створена в рамках проєкту:

«Розширення прав і можливостей
та запобігання дискримінації щодо
жінок-біженок та молоді з України»

Розроблення матеріалів:

Ольга Васько, Тетяна Кузнєцова

Графічні матеріали (обкладинка):

Вікторія Постановська

Графічне оформлення та дизайн:

Ірина Зайченко

Фінансування:

Міністерство у справах соціальної
політики, праці, охорони здоров'я та
гендерної рівності Нижньої Саксонії.

За підтримки:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Ця публікація відображає погляди авторів і не обов'язково збігається з позицією
фінансуючих організацій.