

# ТИ ЗМОЖЕШ!

**МОТИВАТОР ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ НАВЧИТИСЯ  
ПРОТИСТОЯТИ ОБРАЗАМ І АГРЕСІЇ**



Видавництво «Жорж»  
2021

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

## ВІДЧУЙ, ЩО МОЖЕШ ПРОТИСТОЯТИ БУЛІНГУ!

Час від часу ми всі відчуваємося пригніченими. Ця весела книга — чудова нагода подумати й поговорити про речі, від яких тобі стає сумно, і зрозуміти, що треба робити, аби вони не заважали радіти життю. Книжка покаже, як упоратися з емоціями, що виникають, коли хтось дратує тебе або цькує, і допоможе набратися сміливості й покласти край такому ставленню.

Шері Кумбс —  
докторка педагогічних наук  
та клінічної психотерапії,  
сімейна психотерапевтка



Завдання цієї книжки допоможуть тобі розібратися, що відбувається, підкажуть, як правильно поводитися в тій чи іншій ситуації, як говорити з близькими про такі випадки (якщо схочеш) і бути впевненою, сміливою, незалежною та позитивною людиною. Можеш користуватися книжкою у спокійному, затишному місці, де тобі добре думається. Вирішуй самостійно, звідки почати, які сторінки опрацювати і як часто повертатися до вправ, що допомагають тобі найбільше. Можеш робити одну сторінку на день або сісти й опрацювати їх усі одним махом. Твоя книжка — твої правила!

Іноді, коли нас дратує або цькують, ми сердимося й думаємо, що ситуація безвихідна, але вихід ЗАВЖДИ знайдеться. Немає таких проблем, які не можна обговорити та розв'язати, навіть якщо спершу здається, ніби все безнадійно. Якщо хочеш, покажи ці вправи важливим для тебе людям — так легше буде розповісти про свої почуття й отримати допомогу. Поговори з дорослими, яким довіряєш, удома чи в школі або попроси дорослого повести тебе до психолога, щоб розібратися з проблемами.

Багато дітей час від часу потребують допомоги.  
На цій сторінці є контакти організації, до якої ти можеш звернутись, якщо не хочеш обговорювати щось зі знайомими тобі людьми. Фахівці цієї організації уже спілкувалися з тисячами дітей про всі проблеми, які тільки можна уявити, тому знають, як тобі допомогти.



Національна дитяча «гаряча лінія» 116-111 (безкоштовно з мобільних телефонів) або 0-800-500-225 (безкоштовно з мобільних та стаціонарних телефонів).  
Телефонуй після 12.00 у будні\*.

Запиши тут телефони близьких, друзів або вчителів, яким ти довіряєш і яким можеш зателефонувати, коли тобі знадобиться підтримка.

.....  
.....  
.....



\*Режим роботи і номери телефонів

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>> змінюватись.

# РОБОТА БОБА

Глузування — дуже поширене явище. Якщо воно триває довго і переростає в булінг, ми відчуваємося безсилями та нещасними.

Історія знає чимало прикладів людей, які використовували свою силу, щоб завдати болю іншим і таким чином самоствердитися. Тварини теж застосовують силу й домінування над іншими, щоб очолити зграю або ствердити власну вищість.

Булінг — це навмисний повторюваний фізичний чи психологічний тиск однієї особи або групи осіб, що має на меті образити когось.

Люди, яким подобається завдавати болю іншим, хочуть побачити реакцію як підтвердження досягнення мети, тому найкращий захист — упевненість у собі, позитив, наполегливість і стійкість. Якщо кривдники не відчувають реакції, то врешті-решт припиняють чіплятися.

## ФІЗИЧНИЙ

Пошкодження твоїх речей, приховування, викрадання. Будь-яке застосування фізичної сили — стусани, поранення тощо.

## ЕМОЦІЙНИЙ

Плітки, зумисне створення проблем (приміром, запросивши до компанії, тебе можуть виставити на посміх).

## ВЕРБАЛЬНИЙ

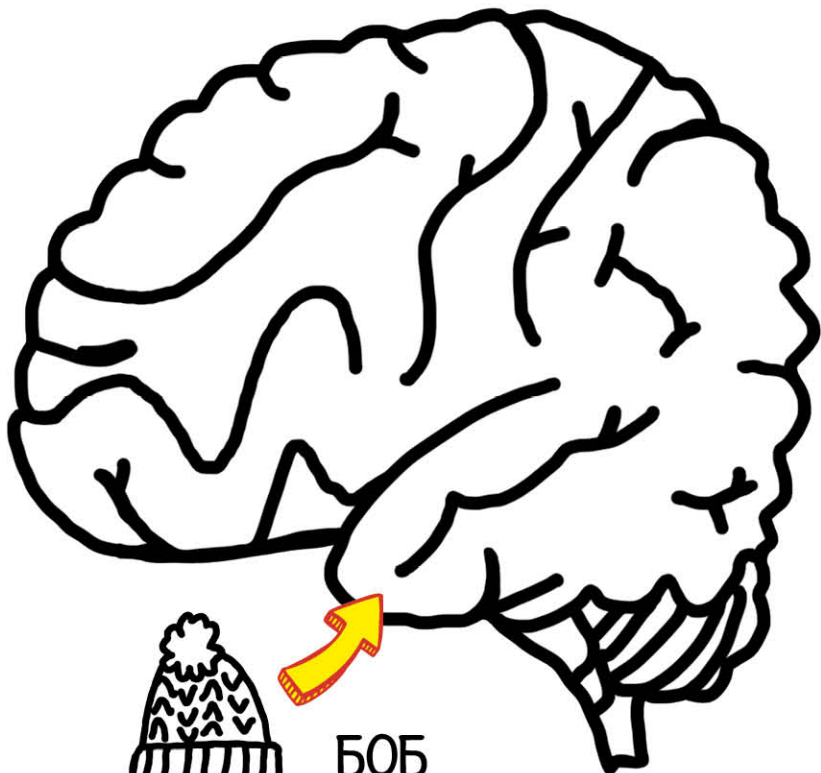
Кпини, глузування, образи, погрози.

## КІБЕРБУЛІНГ

Використання технологій з метою залякування: тобі надсилають образливі повідомлення, оприлюднюють приватне листування, погрожують.

## БУЛІНГ МАЄ ЧОТИРИ ОСНОВНІ ФОРМИ

Навчившись триматися впевнено і відчувати власну силу, **ТИ ЗМОЖЕШ** допомогти іншим — розповісти дорослим, аби ті за потреби вступилися за дітей.



Знущення і кпини подразнюють первісну ділянку твого мозку — назвімо її Боб. Боб застигає і продукує хімічні сполуки, від яких тебе проймають страх і розчарування.

Робота Боба — тримати тебе в безпеці, тому він підштовхує тікати чи боротися.



БОБ

ЦЕ БОБ.

Робота в Боба дуже важлива. Та інколи Боб завмирає від страху. ТИ ЗМОЖЕШ навчити його бути сильним. Сильний Боб — сильна людина!



**ПОВЕРТАЙСЯ ДО ЦІЄЇ СТОРІНКИ БУДЬ-КОЛИ.**

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

# РОЗТРОЦЦИ

Усвідомивши свої негативні риси, ти легше з ними впораєшся.

Приготуйся знищувати марні думки!

## ЗРОБИМО ЦЕ!

Подумай про щось негативне в собі й запиши це до таблиці.

Накресли тут четверту колонку й опиши чи на малюй ситуацію, в якій виявилось, що твої думки про себе хибні.



НЕГАТИВНІ РИСИ ЧИ ДЕЩО НЕГАТИВНЕ В ПОВЕДІНЦІ, ЩО Я СОБІ ПРИПISУЮ	КОЛИ ЦЕ ВІЯВИЛОСЯ	ЩО СПРИЧИНИЛО ТАКИЙ ПЕРЕБІГ ПОДІЙ



Накресли ще дві такі таблиці та попрактикуйся в розтроцванні негативних уявлень.

# ЗНАЧНО БІЛЬШЕ

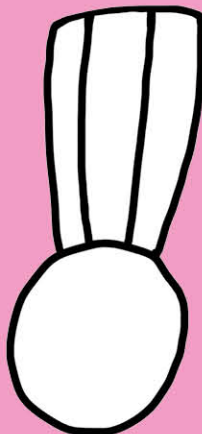
Почуваючись недостатньо здібними,  
ми робимо сильнішими тих, хто дражнить  
і принижує нас.

Це твої нагороди  
за чесноти. Напиши,  
за що саме тобі їх вручили,  
і розмалюй.

## ТИ БІЛЬШЕ, НІЖ ПРОСТО ХОРОША ЛЮДИНА



ДОБРОТА



СПРИТНІСТЬ



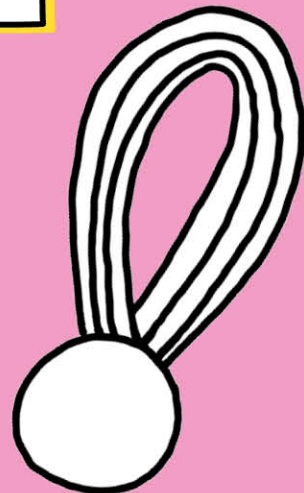
## МОЇ ОСОБЛИВІ РИСИ



НАПОЛЕГЛИВІСТЬ



РОЗУМ



Пофантазуй, що за кожную з цих якостей тебе вчисто  
нагородили. Хто був присутній на церемонії?

Уяви гукни та підпиши свій внесок >