

БУЛІНГ

67% дітей стикаються з булінгом в Україні

Впевненість у собі та висока самооцінка - важливі аспекти протистояння цькуванню.

Що тобі допоможе?



Приєднуйся до груп, які пропонують цікаві заняття та дозволяють проявити себе (туристичний гурток, редакція газети, шкільний парламент, ансамбль). Зміна діяльності та коло однодумців покращать самопочуття та підвищать самооцінку.



Знаходь час на відпочинок та висипайся. Розслаблення потрібне нашому тілу, мозку та психіці. Це допоможе тобі почуватися спокійніше та впевненіше.



Займайся фізичними вправами. Це підвищує тонус та рівень енергії. Ти почуватимешся краще фізично і психічно.



Займайся творчістю - танцюй, співай, малюй, фотографуй, майструй - роби все, що приносить тобі задоволення та робить щасливіше.

Будь собою! Не дозволяй думкам однієї людини/групи людей пригнічувати твою особистість.

Проявляй себе. Ми всі різні і в той же час всі рівні.

Національна дитяча "гаряча" лінія

0 800 500 225

