



ЯК ПОЗБУТИСЯ СТАНУ ВНУТРІШНЬОЇ

ГРЕСІЇ?

- Голосно заспівати.
- Пограти в «Дартс».
- Пострибати на стрибалці.
- У «мікрофон» («склянку для крику») викричати свої негативні емоції.
- «Побитися» з братом або сестрою.
- Налити у ванну води, запустити в неї декілька пластикових іграшок і бомбити їх м'ячиком.
- Пускати мильні бульбашки.
- Влаштувати «бій» з боксерською грушею.
- Полити квіти.
- Швидкими рухами витерти дошку.
- Забити декілька цвяхів.
- Пробігти декілька кругів навколо будинку.
- Зробити перестановку у квартирі.
- Пограти у настільний футбол (хокей).
- Випрати білизну.
- Потанцювати.
- Віджатись від підлоги декілька разів.
- Влаштувати змагання «Хто голосніше крикне?, стрибне?»
- Стукати олівцем по парті.
- З декількох аркушів паперу наробити кульок і покидати їх.
- Швидкими рухами руки намалювати того, хто тебе скривдив, і закреслити її.
- Зайнятись улюбленим видом спорту.
- Увімкнути «Караоке» й заспівати.
- Розірвати газету.
- Помити підлогу.
- Перебрати свої речі у шафі.

Що робити, якщо ти став жертвою шкільного насилля чи знаєш, що когось ображають?

- Разкажи про це дорослим – батькам, класному керівнику, директору школи, психологу.
- Уникайте місць, в яких можна стати жертвою шкільного насилля.
- Ходи разом з друзями.
- Нападнику важливо, щоб ти звернув на нього увагу, боявся його, то намагайся не помічати його ігноруй виклики у вашу адресу.

Правила які допоможуть запобігти насильству в сім'ї

- Продумайте свої дії в тому випадку, якщо акт насильства вже відбувався і може повторитися знову;
- Розповідайте про насильство тим, кому ви довіряєте (друзям родичам);
- Знайдіть таке місце ,куди ви змогли б піти у випадку небезпеки;
- Підготуйте документи (паспорт,свідоцтво про народження, і т., д.) гроші та інші необхідні речі та покладіть їх в одне місце, так щоб у будь-який момент ви змогли б їх легко взяти і втекти з ними;
- Якщо ситуація критична, то залишайте будинок негайно, навіть якщо вам не вдалося взяти необхідні речі;
- Заздалегідь довідайтесь телефони та адреси місцевих служб , які зможуть надати необхідну підтримку (кризовий центр для жінок, соціальні служби, телефони довіри, телефон дільничого інспектора, служби у справах неповнолітніх).

Як запобігти насильству?

- Не вчиняти насильство по відношенню до інших
- Пам'ятати про відповідальність за свої дії
- Пам'ятайте, ви гідні поваги, бо ви людина
- Кожна людина має право на повагу
- Інші люди, також заслуговують поваги
- Навчіться конструктивно розв'язувати конфлікти