**БУЛІНГ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.**

Напередодні Всесвітнього дня психічного здоров'я для студентів другого курсу проведено міні тренінг з метою з'ясувати дію булінгу на  психічне здоров'я та як протидіяти булінгу?

**Які ознаки булінгу?**

Типовими ознаками булінгу є:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі;
- наслідки у вигляді психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страху, тривоги, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника, та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

**Психологічний** булінг це принизливі погляди, жести, образливі рухи тіла, міміка обличчя, поширення образливих чуток, ізоляція, ігнорування, погрози, жарти, маніпуляції, шантаж.

Після цього людина відчуває образу, біль, тривогу, страх. Вправа «Мішечок негативних емоцій» допомогла студентам «відчути важкість токсичних емоцій». Для когось він був занадто важким, а де кому легший…

Але все це негативно впливає на психічне здоров’я підлітків!

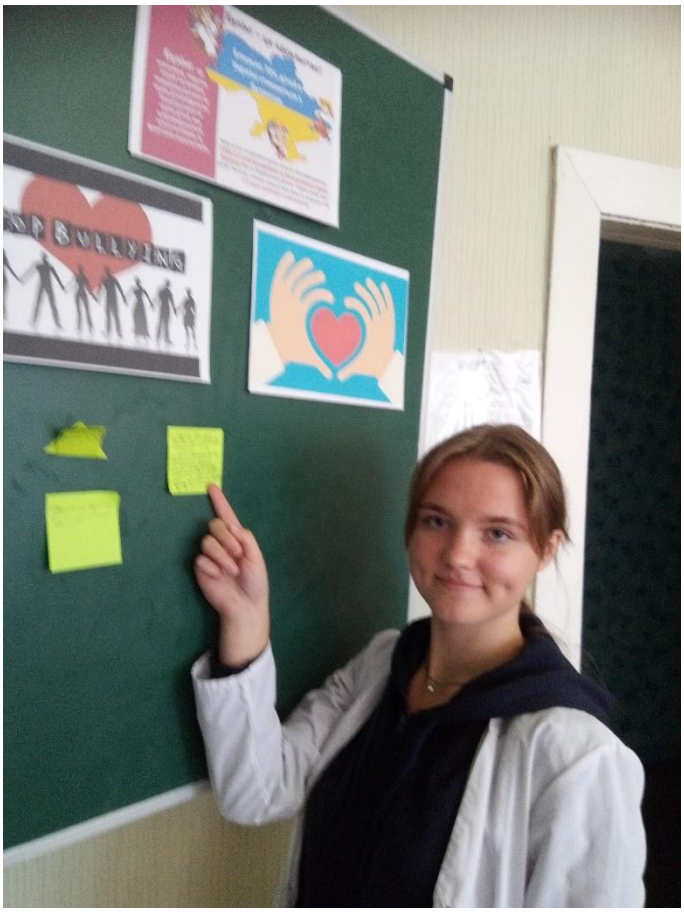
## Які кроки необхідно зробити, щоб цього не сталося з вами?

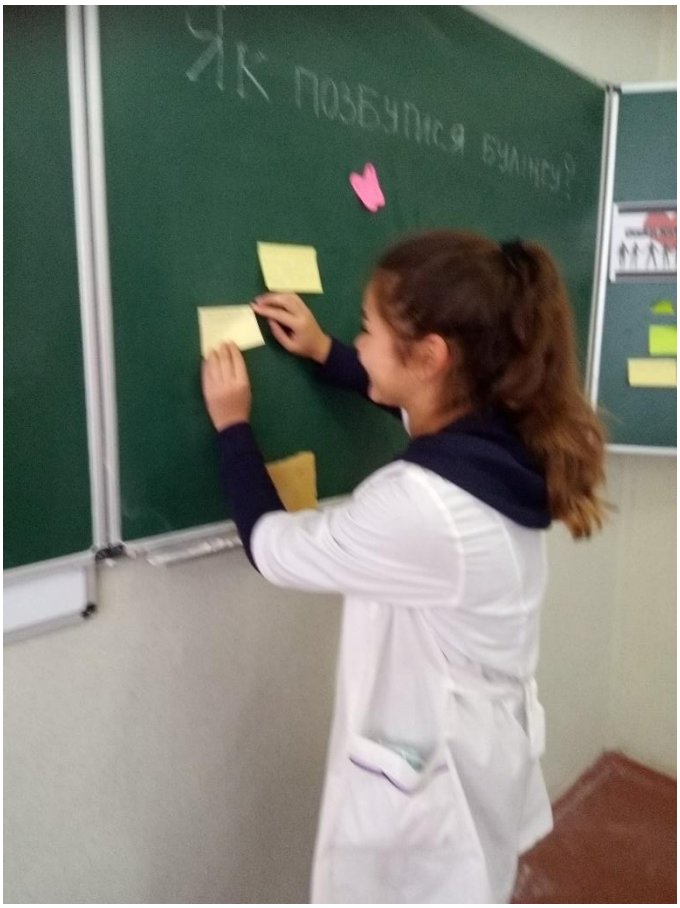
По перше – не мовчи! Говори по це! Повідомити можна усно або письмово, особисто або засобами електронної комунікації.

Пам’ятай – ти не один: разом - проти булінгу!

Вчися не замовчувати образи і жарти, які принижують.Звертайся до адміністрації коледжу, кураторів, психолога, фахівців на «горячую лінію».

ВЧИМОСЯ ВИСЛОВЛЮВАТИ СВЇ ПОЧУТТЯ…



ТЕСТУВАННЯ емоційної сфери: Методика самооцінки психічних станів Г.Айзенка;