

Комічна історія про

Дивовижна Мей та друзі





Серія коміксів «Дивовижна Мей та друзі» була розроблена в рамках ініціативи ВООЗ-ЮНІСЕФ «Допомога розвитку підлітків». Ця серія коміксів була створена в партнерстві з експертами ЮНІСЕФ і ВООЗ, а також молодими людьми, вчителями та психіатрами з 15 країн.

Ілюстровано

Aizat NOM

Написано

Джоанна Лай, Танві Джайн, Фарааз Махомед, Сара Уоттс, Відділення охорони здоров'я матерів, новонароджених та підлітків, штаб-квартира ЮНІСЕФ; К'яра Сервілі, Батул Фатіма, Департамент ВООЗ з питань психічного здоров'я і токсикоманії; Гунджан Донджу, Відділення дитячої та підліткової психіатрії, Дитяча лікарня Канті; Сагун Баллав Птант, Кафедра психіатрії та психічного здоров'я, Університет Трібхуван; Джекі Стюарт, Сара Скін, Департамент психології та Департамент глобальної охорони здоров'я, Стелленбоський університет, Бхавана Шрестха і Сагар Сатьял, «Мої емоції мають значення», Непал.

Серія коміксів «Дивовижна Мей та друзі»

ВООЗ-ЮНІСЕФ «Допомога підліткам у розвитку» (НАТ) ініціатива

ISBN (ЮНІСЕФ) 978-92-806-5220-8

ISBN (ВООЗ) 978-92-4-002628-5

(електронна версія)

ISBN (ВООЗ) 978-92-4-002629-2

(друкована версія)

© Дитячий фонд ООН, ЮНІСЕФ (англ. United Nations Children's Fund, UNICEF) та Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), 2021

Цей спільний звіт відображає діяльність Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) і Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ).

Рекомендоване посилання. «Дивовижна Мей та друзі» Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) і Всесвітня організація охорони здоров'я; 2021 (ініціатива ВООЗ-ЮНІСЕФ «Допомога підліткам у розвитку» (НАТ).

Загальні застереження. Використовувати позначення та представлення матеріалу в цій публікації не означають вираження будь-якої думки з боку ЮНІСЕФ або ВООЗ щодо правового статусу будь-якої країни,

території, міста чи області, їх влади, або щодо розмежування їхніх меж або кордонів. Штрихи та пунктирні лінії на картах позначають приблизні лінії кордонів, щодо яких ще не існує повної згоди. Згадування конкретних компаній або продуктів певних виробників не означає, що вони схвалені або рекомендовані ЮНІСЕФ або ВООЗ, віддаючи перевагу іншим подібним за характером, які не згадуються. За винятком помилок і пропусків, назви запатентованих продуктів виділяються початковими великими літерами.

ЮНІСЕФ і ВООЗ вжили всіх розумних запобіжних заходів для перевірки інформації, що міститься в цій публікації. Однак, опублікований матеріал розповсюджується без будь-яких гарантій, явних або неявних. Відповідальність за інтерпретацію та використання матеріалу несе читач. Ні в якому разі ЮНІСЕФ або ВООЗ не несуть відповідальності за збитки, спричинені його використанням.

Усі права захищено. Для відтворення будь-якої частини цієї публікації потрібен дозвіл.

Щоб отримати дозвіл, будь ласка, пишть на електронну пошту nyhqdoc.permit@unicef.org.

13-річна Мей та її друзі Ясмін, Аддо та Пабло переживають злети та падіння свого першого року буття офіційно «підлітками».

Мей, яку бабуся назвала «Дивовижною Мей», сьогодні не завжди відчувається чудовою. Живучи у світі несподіванок, Мей та її друзі повинні навчитися справлятися зі своїми почуттями, орієнтуватися в стосунках, долати труднощі та робити правильний вибір.

Приєднуйтеся до Мей у подорожі, де вона відкриває власні здібності та розуміє, наскільки вона справді дивовижна!



Новий початок
Сторінка 6



Перший день у школі
Сторінка 14



Що я відчуваю
Сторінка 21



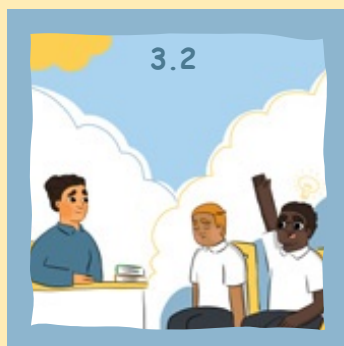
У Мей стрес з приводу
домашнього завдання
Сторінка 32



Аддо занепокоєний
Сторінка 38



Ясмін вирішує
проблему
Сторінка 50



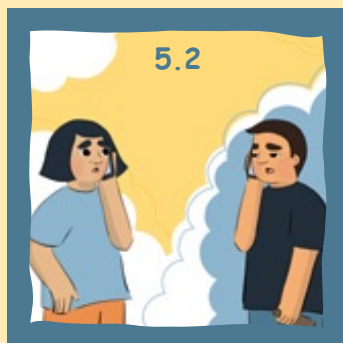
У чому проблема,
Пабло?
Сторінка 60



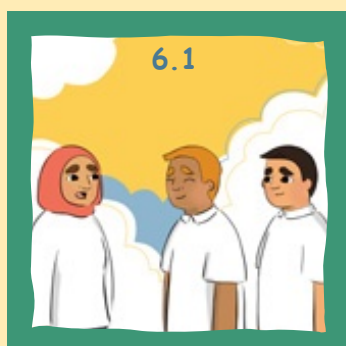
Я маю щось сказати
Сторінка 67



Поїздка класу
Сторінка 74



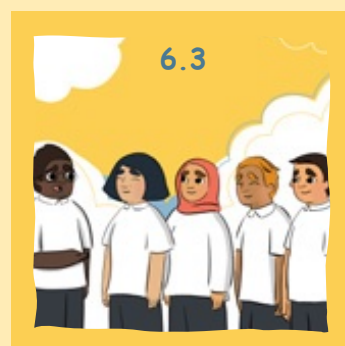
Дан робить
ризикований вибір
Сторінка 87



Ти мене слухаєш?
Сторінка 103



Мей налагоджує
стосунки з мамою
Сторінка 108



Ми тут один для одного
Сторінка 114

1.1

Новий початок



Привіт, я Мей, або ж Дивовижна Мей,
як любить називати мене бабуся. 😊



Це моя сім'я

Більшу частину свого часу вона проводить у сімейному магазині.

Я хочу бути інженером, що проектує ракети!



Він любить співати і танцювати зі мною.

Бабуся
Вона назвала мене Дивовижна Мей коли я народилася. Вона дає мені надію і силу.

Лулу

Брат
Він у третьому класі. Він хоче стати ветеринаром.



З тих пір, як мені виповнилося 13, моє життя здавалося, перевернутим з ніг на голову. 😞

Дозвольте мені розказати вам, чому...



Я прокинулася у свій день народження з радістю щодо святкування. Але я почала нервувати, думаючи про те, щоб піти до нової школи, де в мене немає друзів, з якими можна святкувати. 😞



Я так роздратована після того, як провела всі літні канікули з братом 😞



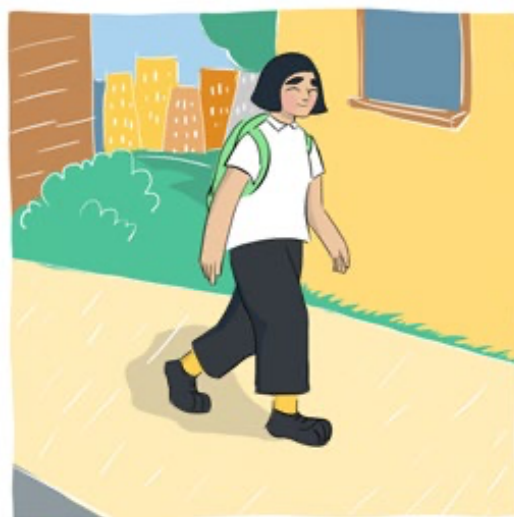
Я постійно думаю про те, якою важкою буде школа цього року. Чи будуть мої вчителі добрими? Я дуже хвилююся про здачу іспитів. 😞 😞











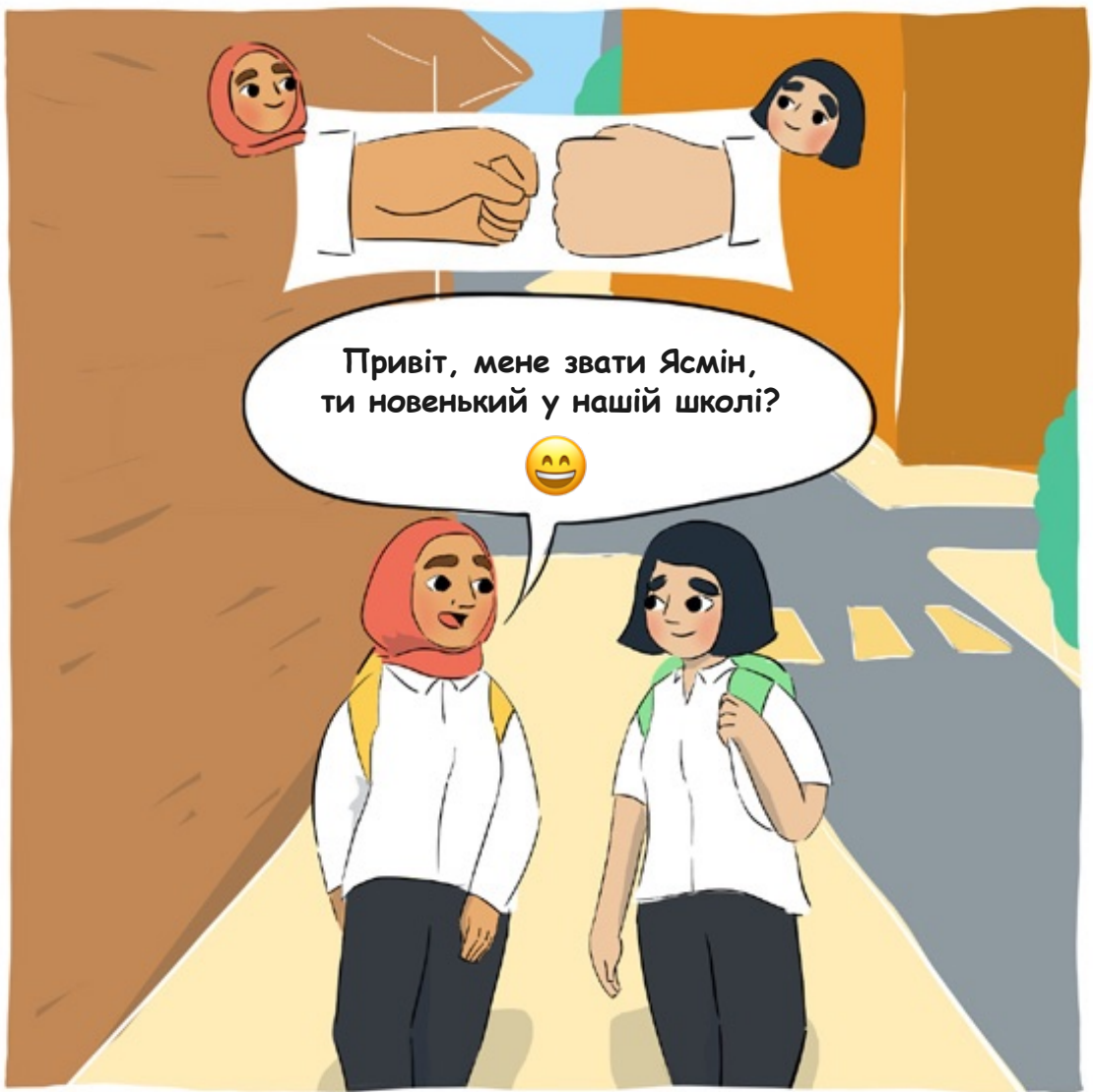
1.2

Перший день у школі






О, чи це
наш новий учень
у нашому класі
цьогоріч... 🤔
може, мені варто
підійти і 😊
привітатися








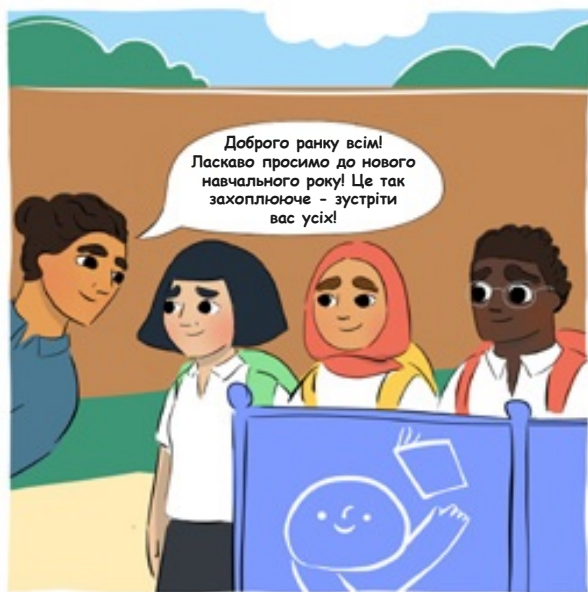


Я знаю, що нові
починання важкі, але
ми тут разом. 😊



Маєш рацію, Ясмін.
Давай, Аддо.
Заходьмо.

Це правда.
Ми в цьому разом.



1.3

Як я відчуваю





Як ти себе почуваєш сьогодні?



сум



хвилювання



страх



злість



щасливим



дурнувтим



схвилюваним



спокійним



Ми відчуваємо різні емоції такі, як щастя, хвилювання, смуток, гнів... і це ще не все. Ми можемо відчувати багато різних почуттів протягом дня або навіть одночасно. Всі ці відчуття це нормально.



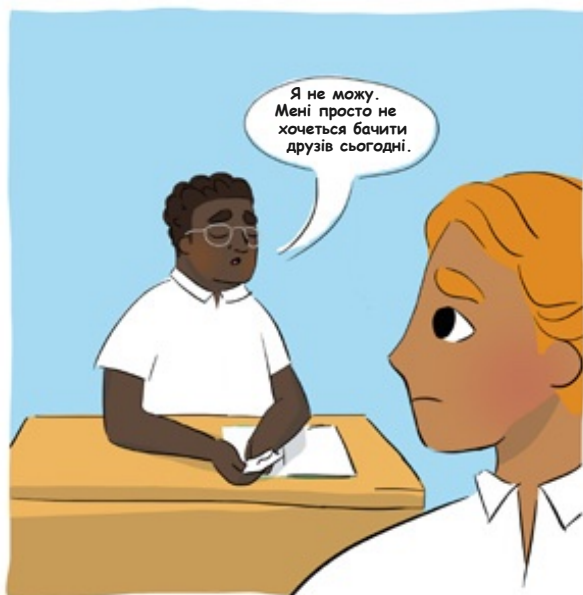
ТИМ ЧАСОМ...

Тсссс...

Алло!



Я не можу.
Мені просто не
хочеться бачити
друзів сьогодні.



Назад до уроку.

Здатність розпізнавати наші
різні почуття насправді є
СУПЕРСИЛОЮ!

Суперсила?



Ну, я бачу, що ви всі,
мабуть, зайняті відпрацюванням
своїх суперсил...

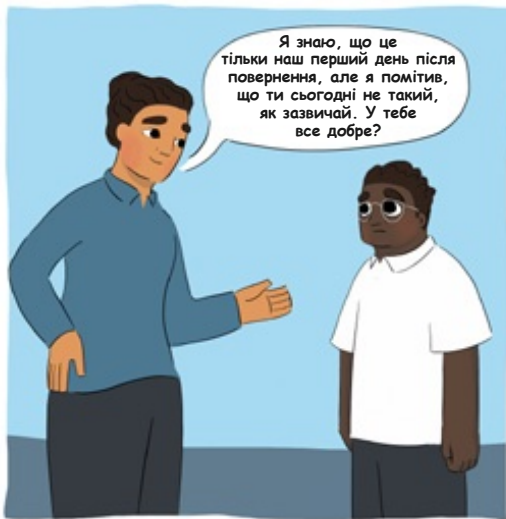


Я знаю, що зараз новий
навчальний рік, і ви, можливо,
відчуваєте сильні почуття щодо
нових друзів або вважаєте
шкільне завдання важкими.

Важливо помічати, що ми
відчуvasмо, і вміти керувати
сильними почуттями.

Коли ви відчуваєте
сильні емоції, що може
вам допомогти?

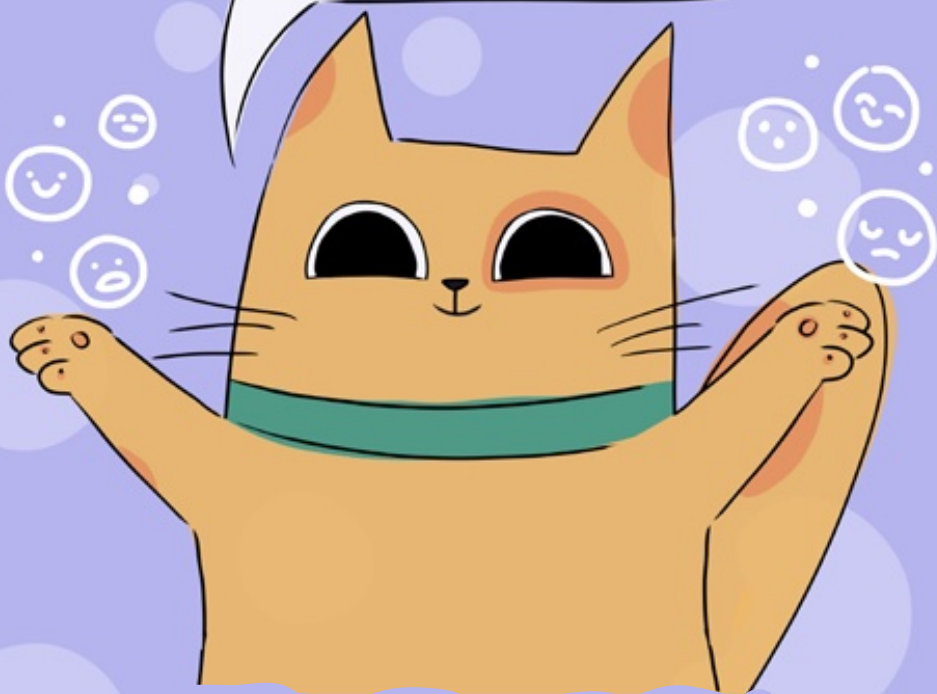




Після школи того дня



Ми відчуваємо різні почуття такі, як щастя, хвилювання, смуток, гнів... і це ще не все. Ми можемо відчувати багато різних почуттів протягом дня або навіть одночасно. Відчувати це нормально



Знайдіть хвилинку, щоб подивитись на таблицю почуттів нижче - яке з цих облич найкраще відповідає тому, що ви відчуваєте зараз?

Спробуйте виконувати цю вправу щодня і відстежуйте різні почуття!



Час від часу всі ми відчуваємо сильні почуття. Важливо помічати, що ми відчуваємо, і вміти керувати сильні почуття. Яким чином ви керуєте сильними почуттями?



Я роблю повільний вдих, вдих протягом трьох секунд і видих протягом трьох секунд, щоб допомогти мені відчути спокій! Розмова з бабусею теж завжди допомагає!

Я використовую таблицю почуттів, щоб я міг помітити, що я відчуваю, а потім записати в свій щоденник. Гра у футбол також допомагає мені відволіктися від деяких речей.



Я стрибаю вгору та вниз і намагаюся рухати своїм тілом! Від розмови з Аддо я відчуваюся краще.



Прослуховування музики
Слухаючи музику й обіймаючи маму й тата, я відчуваюся краще.

2.1

Стрес Мей, пов'язаний із домашнім завданням







Можеш мене обійняти? 🥺

Звичайно, тобі ніколи не треба просити мене про це! 😊

Мяуууууууу

І здається, Лулу теж з тобою. 😊





Чи було б корисно,
якби ми поговорили про те,
чому ти відчуваєш стрес?
😊

Думаю так...
😬

У кожного бувають
стресові моменти,
навіть у мене!

...і Лулу. 😬

Мяу!






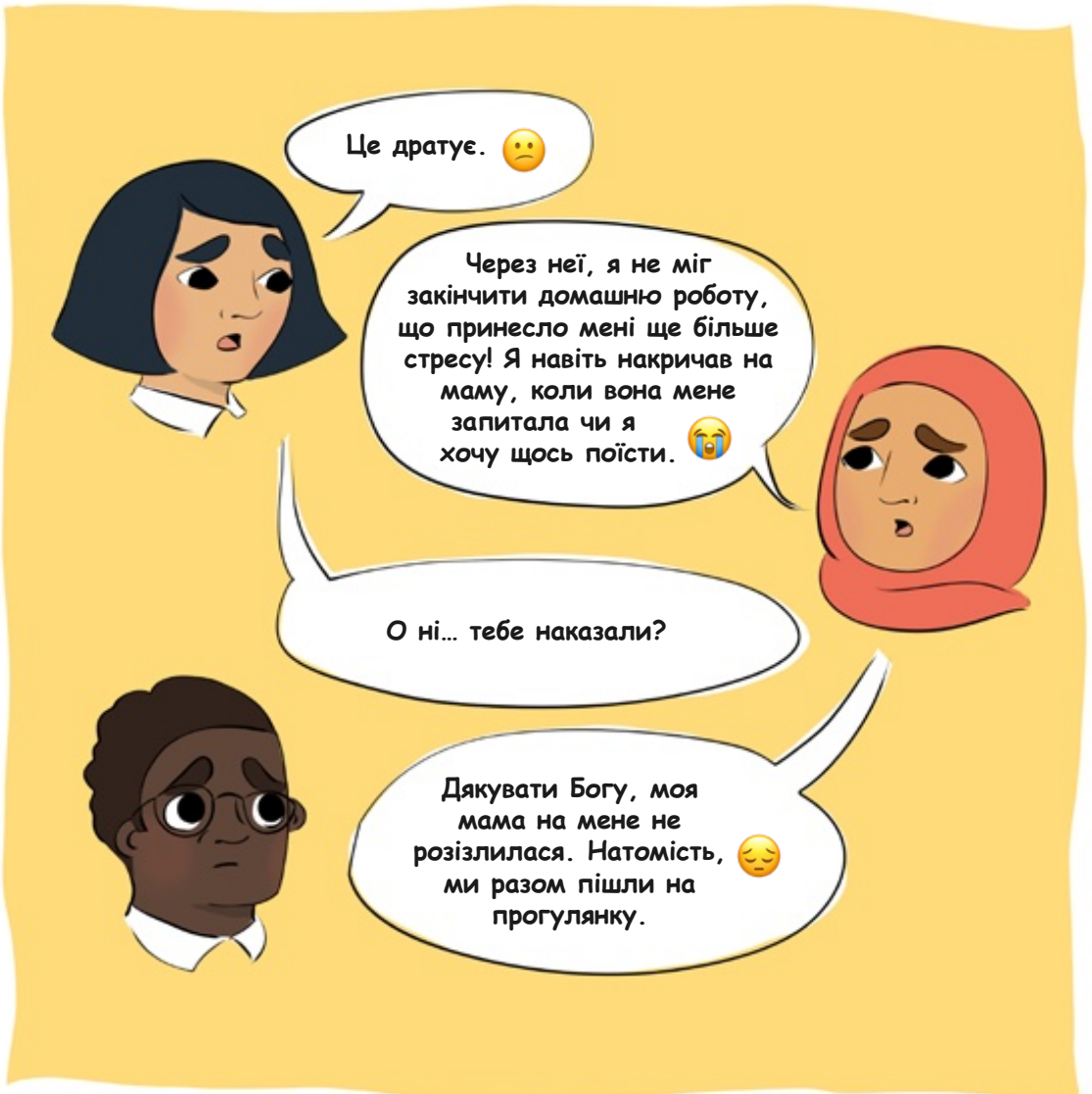
2.2

Занепокоєння Аддо






Схоже, що Ясмін і
Аддо теж переживають
важкі часи, як і я... 😞






О, добре! Прогулянка 😊
мені також допомагає.




Я про все сказав мамі,
і мені насправді стало краще,
але я все ще не поговорив з
моєю сестрою... 😞



Ти відчуваєш себе
краще, після прогулянки з твоєю
мамою? Прогулянки та розмови з
тобою завжди мені допомагають,
коли я хвилююся. 😊


Ага.



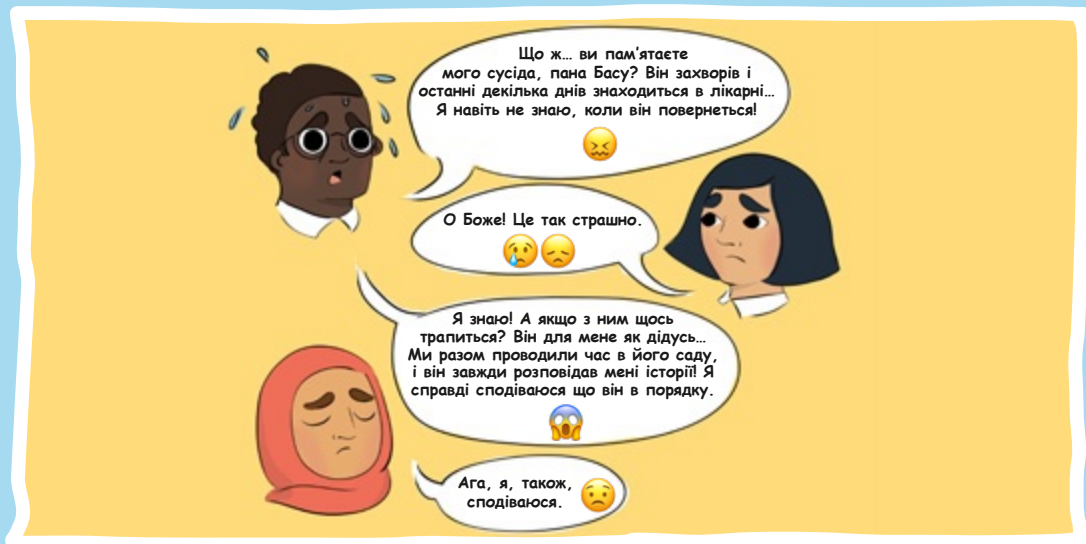
А тепер, коли ти
почуваєш себе спокійніше, не
думаєш, що розповідь про свої
почуття сестрі також зможе
тобі допомогти? 😊

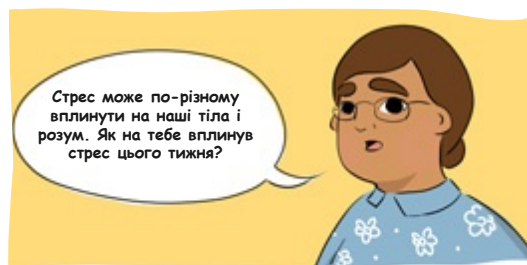
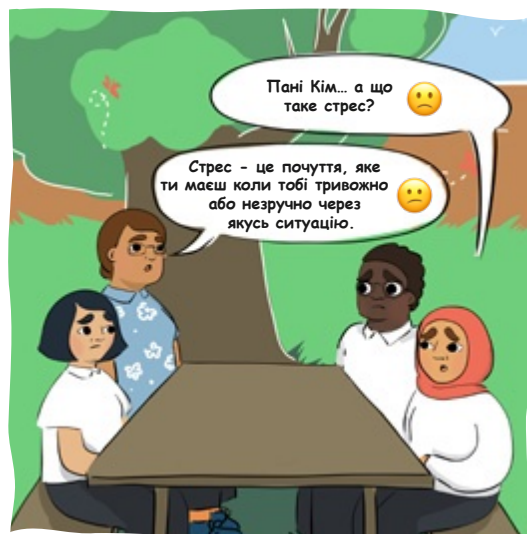
Хм, може я спробую
поговорити з нею після школи. Дякую,
що вислухали, Аддо і Мей. 😊😊

Так, звичайно.

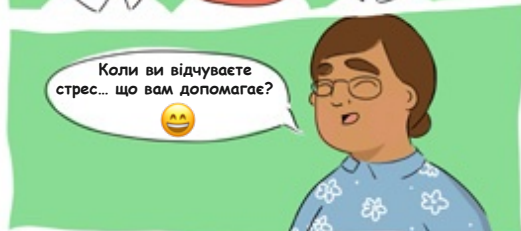


Аддо, а про
що ти думаєш? 😞











Життя іноді може бути
напруженим, і стрес може впливати
на всіх нас по-різному...





Ви можете відчувати багато тривожних думок, через які вам важко зосередитися або важко заснути...

...частіше серцебиття та дихання, надмірне потовиділення...



...або вам легше вступати в суперечки та частіше відчувати роздратування через інших...

Як стрес в впливає на вас?



Це нормально відчувати стрес час від часу,



але із зайвим стресом важко впоратися.

Повільне дихання допомагає мені розслабитися!



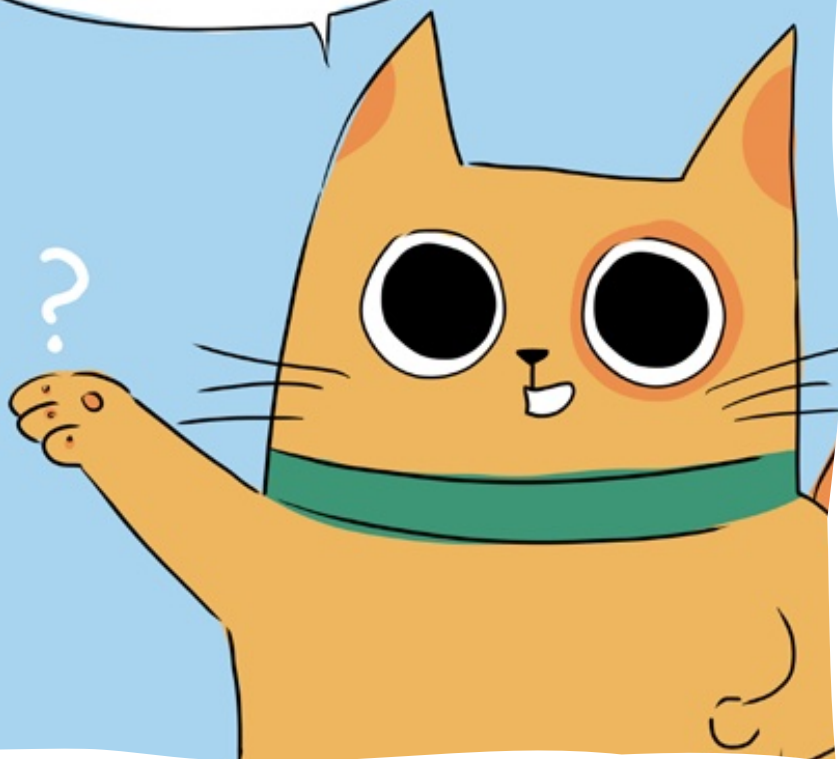
Вдишайте 1, 2, 3...



Видихайте 1, 2, 3...

Повторюйте це стільки разів, скільки вам потрібно, доки не відчуєте спокій.

Які три речі ви робите,
щоб впоратися зі стресом?



3.1

Ясмін вирішує проблему

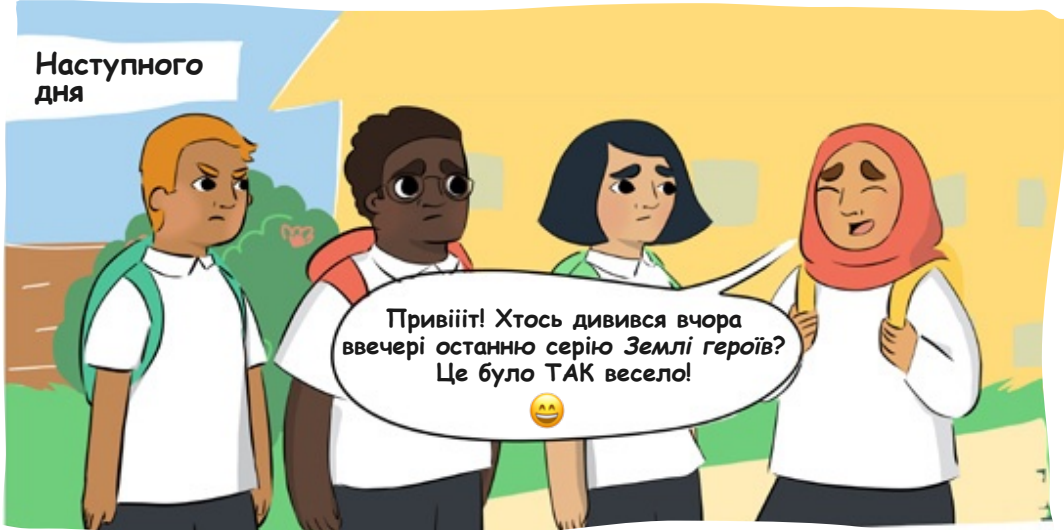


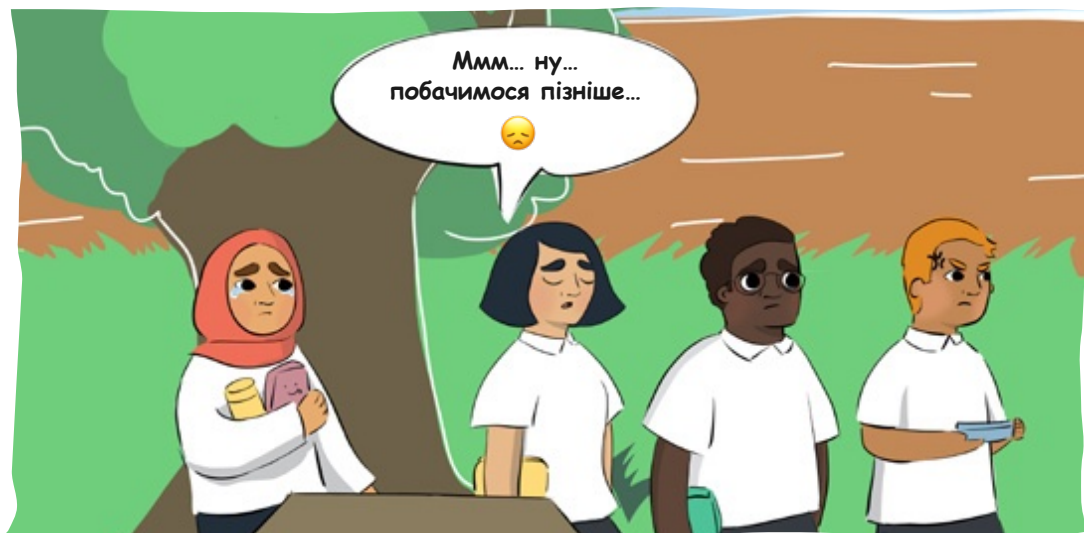


Після школи



Наступного
дня



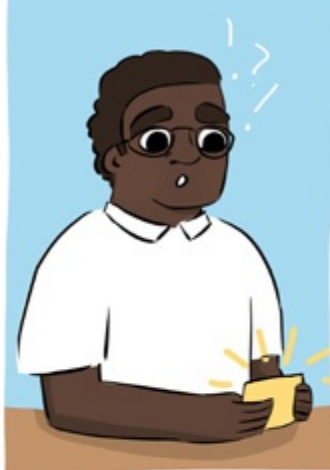


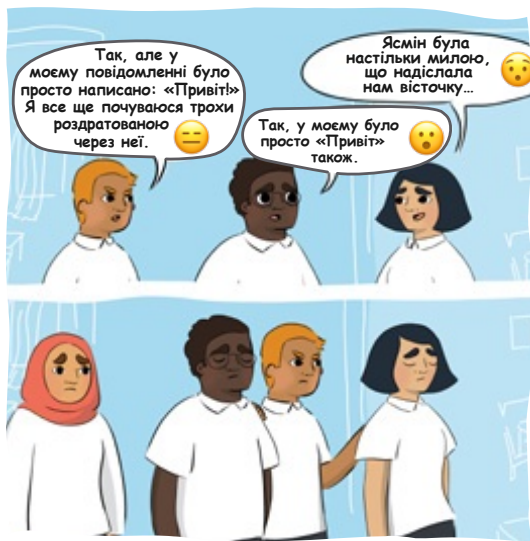


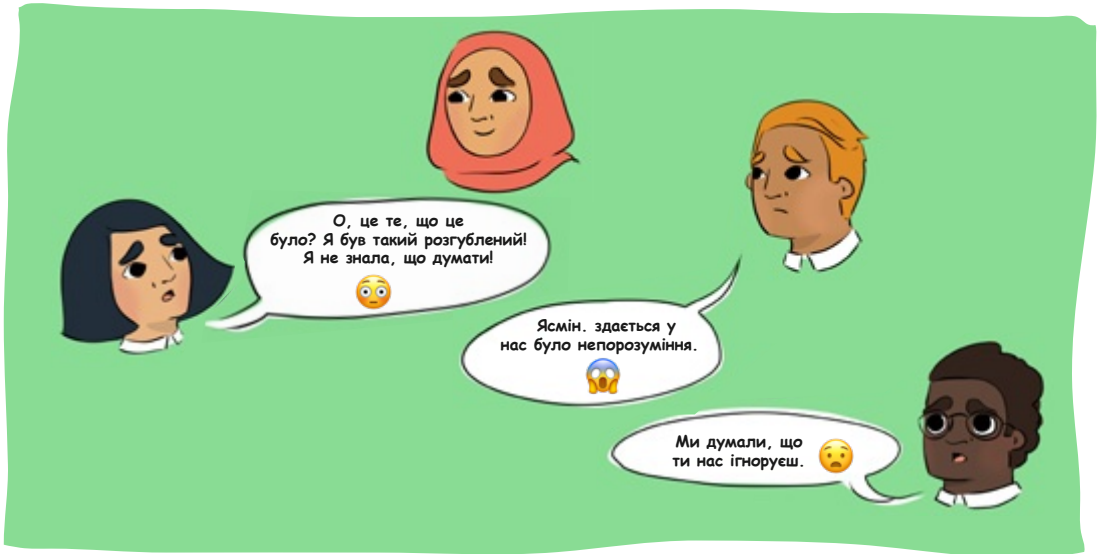




Наступного
дня у школі.









Все нормально.
Я просто радий, що ми прояснили це
і можемо повернутися до друзів. Сьогодні
після школи ми з Майєю закінчимо наш
проект, тож завтра я зможу
зіграти з тобою у футбол! 😊

Гей... чому б тобі не
запросити Майю приєднатися
до нас на футбол?

Справді? Я думаю, Майї
сподобається це! Отже, Пабло...
ти більше не сердишся на мене?



Однозначно ні...
Вибач, Ясмін. Я не повинен був
так реагувати як вчора.



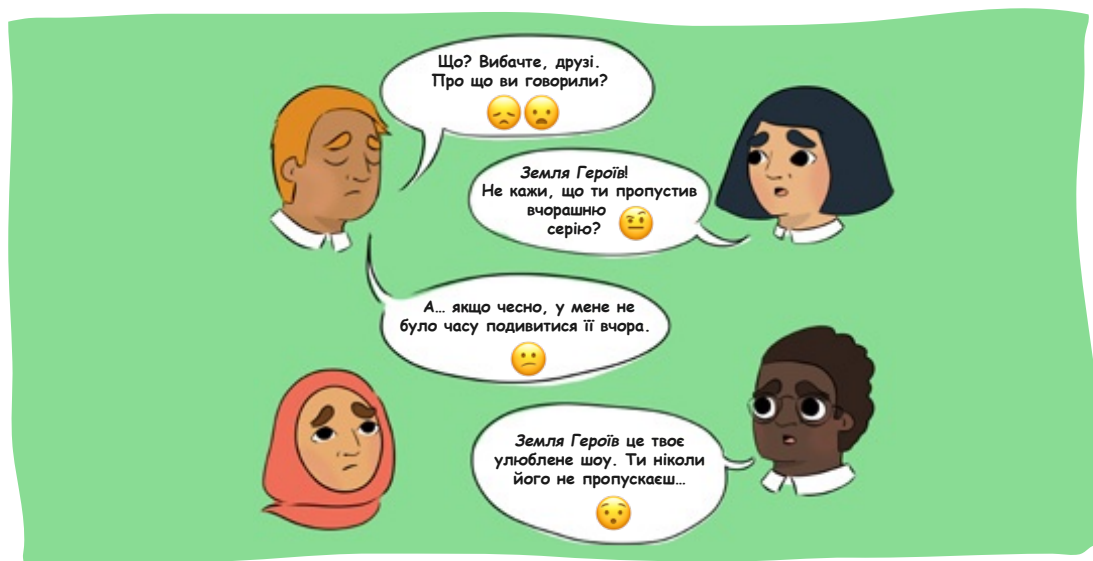
Вибачення прийнято...
але краще принеси смачний перекус,
щоб обмінятися зі мною завтра!

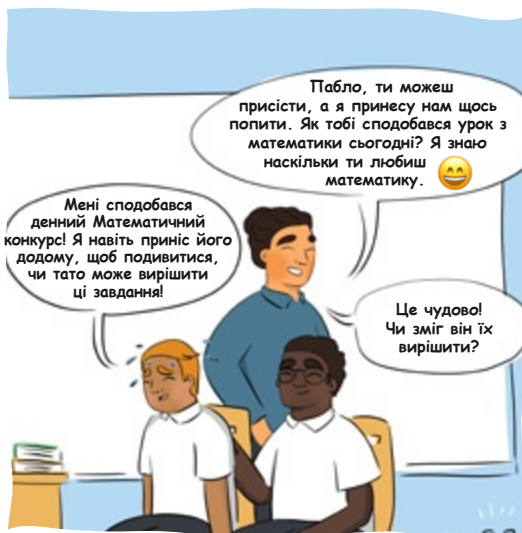


3.2

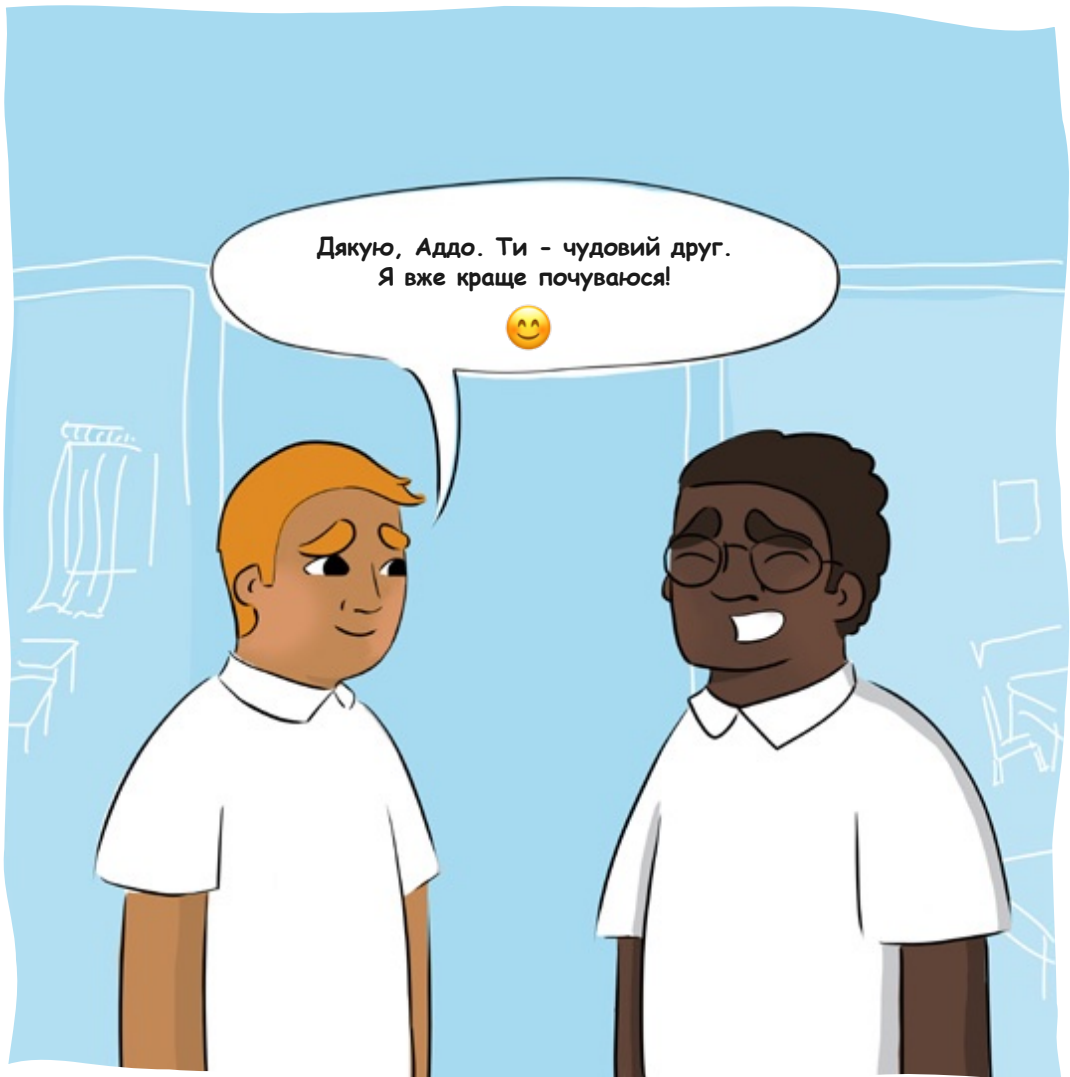
Що трапилось, Пабло?



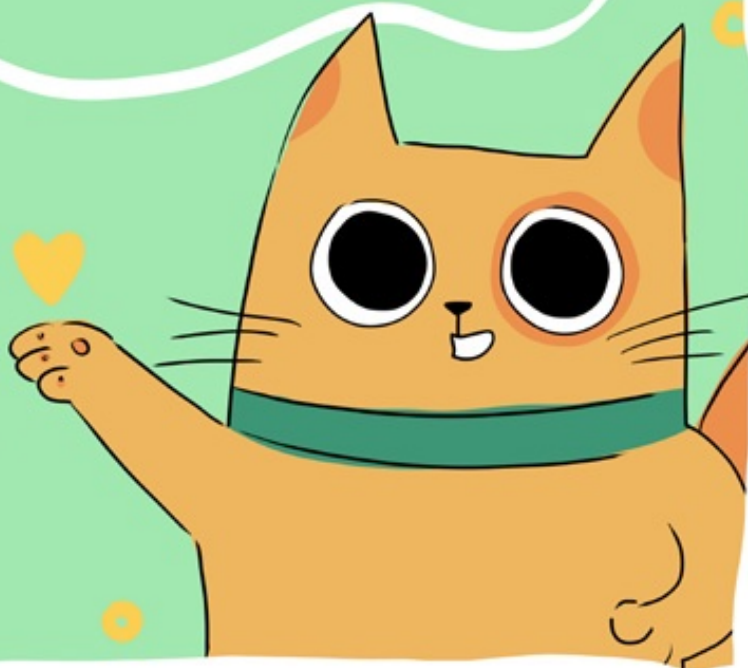








Спробуй такі кроки:
«Зупинися, подумай, продовжуй»
коли ти намагаєшся
вирішити проблему.



Зупинись:

В чому полягає проблема?

Скажи вголос, в чому проблема або напиши, і будь конкретним!



Мені важко виконати моє домашнє завдання з математики.



Подумай:

Що ти можеш з цим зробити?
З ким ти можеш про це поговорити?
У кого ти можеш попросити допомоги?

Придумай. декілька ідей!



Я можу поговорити з татом.

Я можу попросити допомоги у моєї вчительки.



Я можу подзвонити Аддо і спитати, як він вирішив задачі.

Дій:

Обери рішення, яке, як тобі здається, спрацює найкраще.



Я подзвоню Аддо, тому що тата немає вдома і я не побачу мою вчительку до завтра.

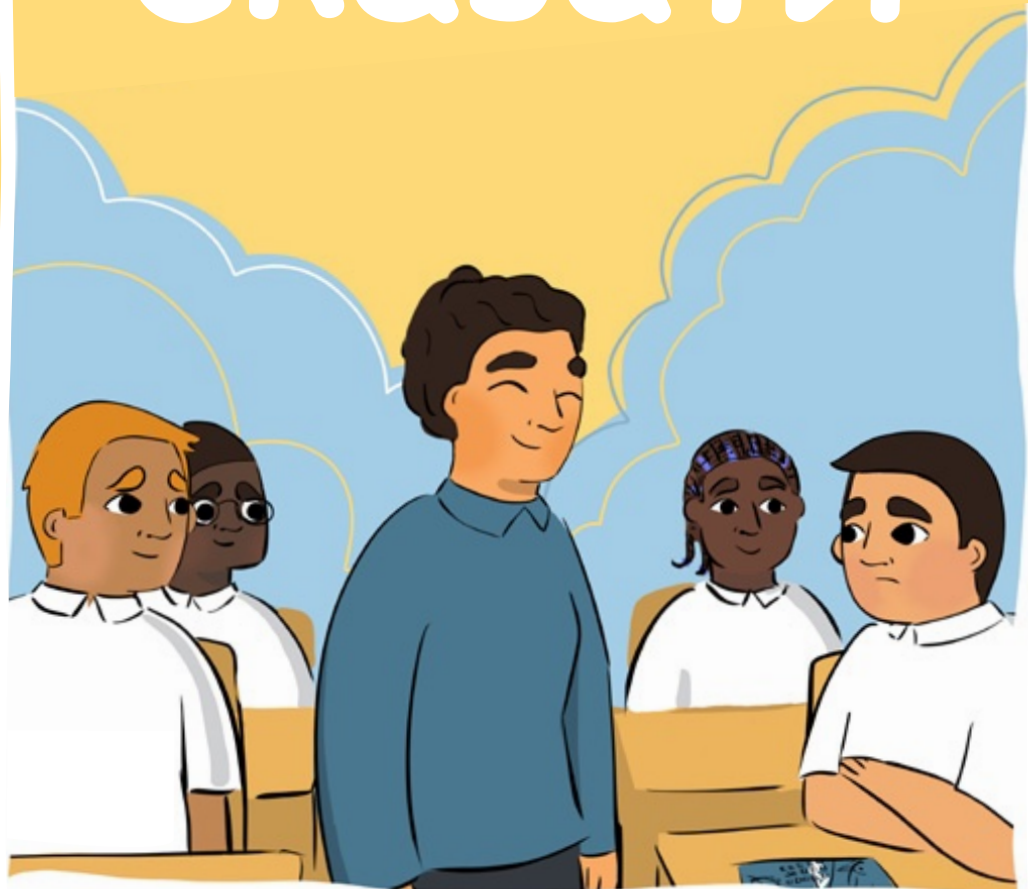


Спробуй, і дивись, що трапиться! Якщо це не спрацює, ти завжди можеш спробувати щось інше.



4

Я маю щось сказати





Ого, Дан... Це нормально, якщо ти не погоджуєшся з цими ідеями, але ми можемо поважно один з одним не погоджуватися. Може замість того, щоб сказати всім що у них жакливі ідеї, ти можеш сказати нам про свої думки та запропонувати іншу ідею. 😞

Ну добре. Мені здається, що мені ці ідеї не сподобаються. Замість цього, я хотів би зіграти в футбол. 😞

Ну, я б хотіла піти в похід, але може ми могли б піти на прогулянку, мати пікнік, і грати в ігри під час екскурсії? 😊😊

Це насправді хороша ідея. 😊

Так! А якщо ми...

Давайте зіграємо в футбол. Нам завжди дуже весело в нього грати.

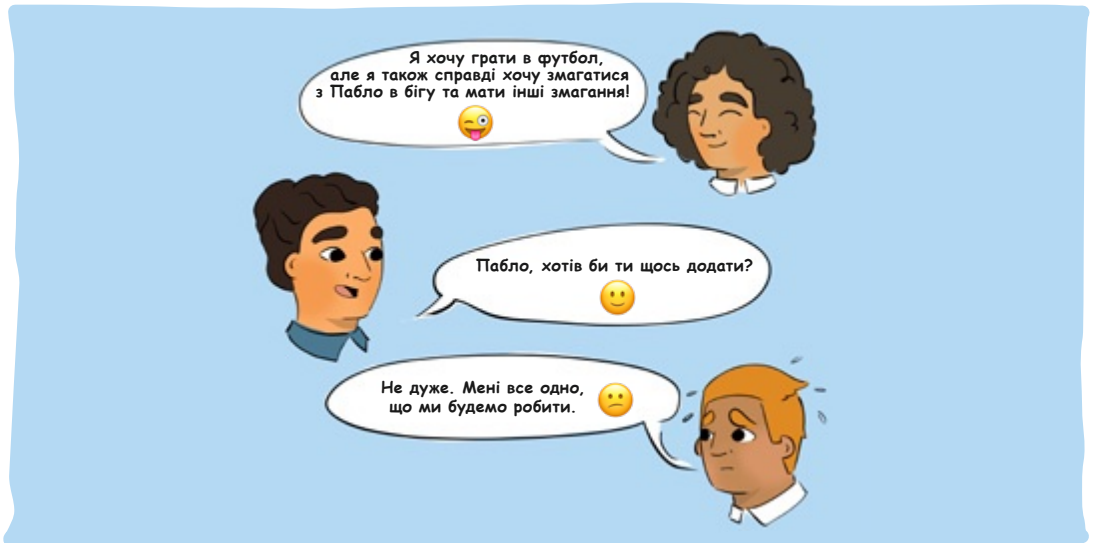
Це одна ідея, а от якщо... 😞

Ми могли б навідати те нове футбольне поле, яке щойно відкрилося.

Дан, я почуваюсь роздратованим, коли ти мене перебиваєш тому що я тоді відчуваю, що ти не хочеш почути мою думку. Я хочу, щоб ми обидва мали шанс сказати те, що думаємо. 😞

Я не намагаюся тебе роздратовувати. Я просто намагаюся сказати тобі, чого я хочу. 😞


Це добре, але чи можеш ти вислухати і наші ідеї? 😞






Як ми можемо передати те,
що думаємо та відчуваємо,
у шанобливій формі?







Я почуваюся
непочутим. Можна мені
щось сказати?




Спробуйте
використати
«Я-твердження».




Ви можете шанобливо
сказати «ні», якщо ви
не згодні.



Ні, саме зараз у
мене немає часу. Може,
наступного разу?



Розкажіть мені,
що сталося. Я тут, я
слухаю вас.



Обов'язково слухайте
співрозмовника,
не перебиваючи.

5.1

Шкільна екскурсія







Зранку



До побачення,
я вирушаю на екскурсію!!! 😊

Бувай, гарно
проведи час! 😄



Привіт, Пабло! Привіт,
Дане! Давай зробимо
кілька фото для
соціальних мереж. 📸

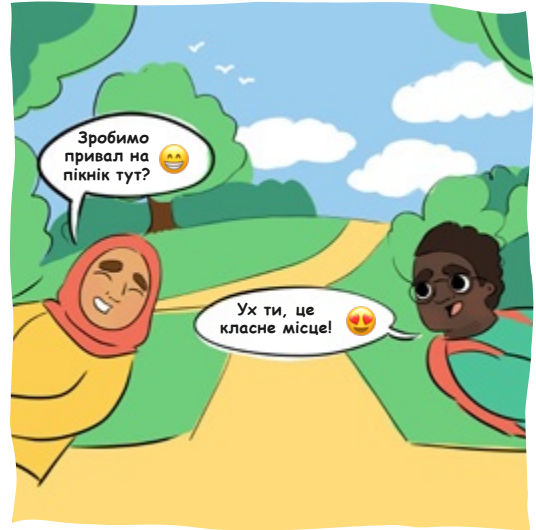
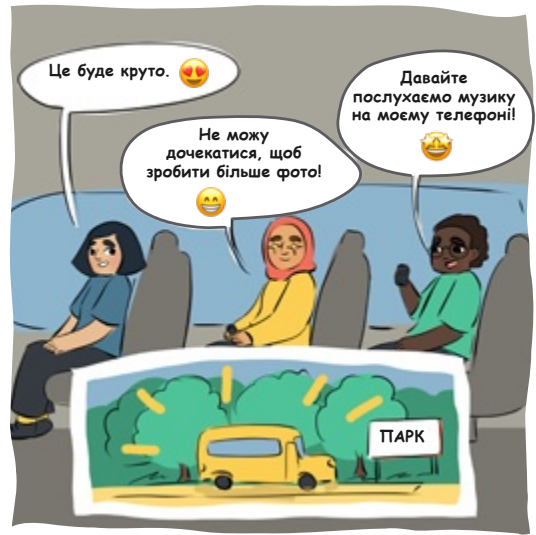


Цікаво, що Пабло
і Дан там задумали. 🤔

Мені все ще
треба так багато
вчитися, коли я
повернуся додому,
уууф. 😞

Сподіваюся,
погода буде
хорошою і не
дощитиме. 🌞

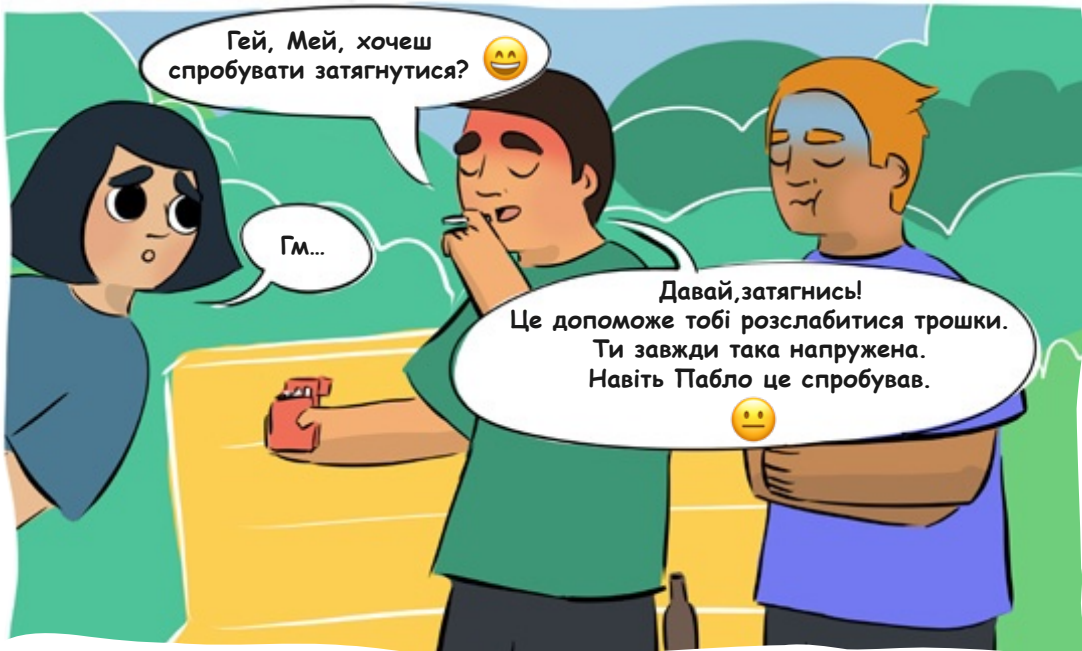















Ніколи не думав, що ви,
хлопці, захоплюєтеся такими 😬
речами... всерйоз?

Ну подумаєш,
нічого надзвичайного. 😬😬
Ти псуєш весь кайф.

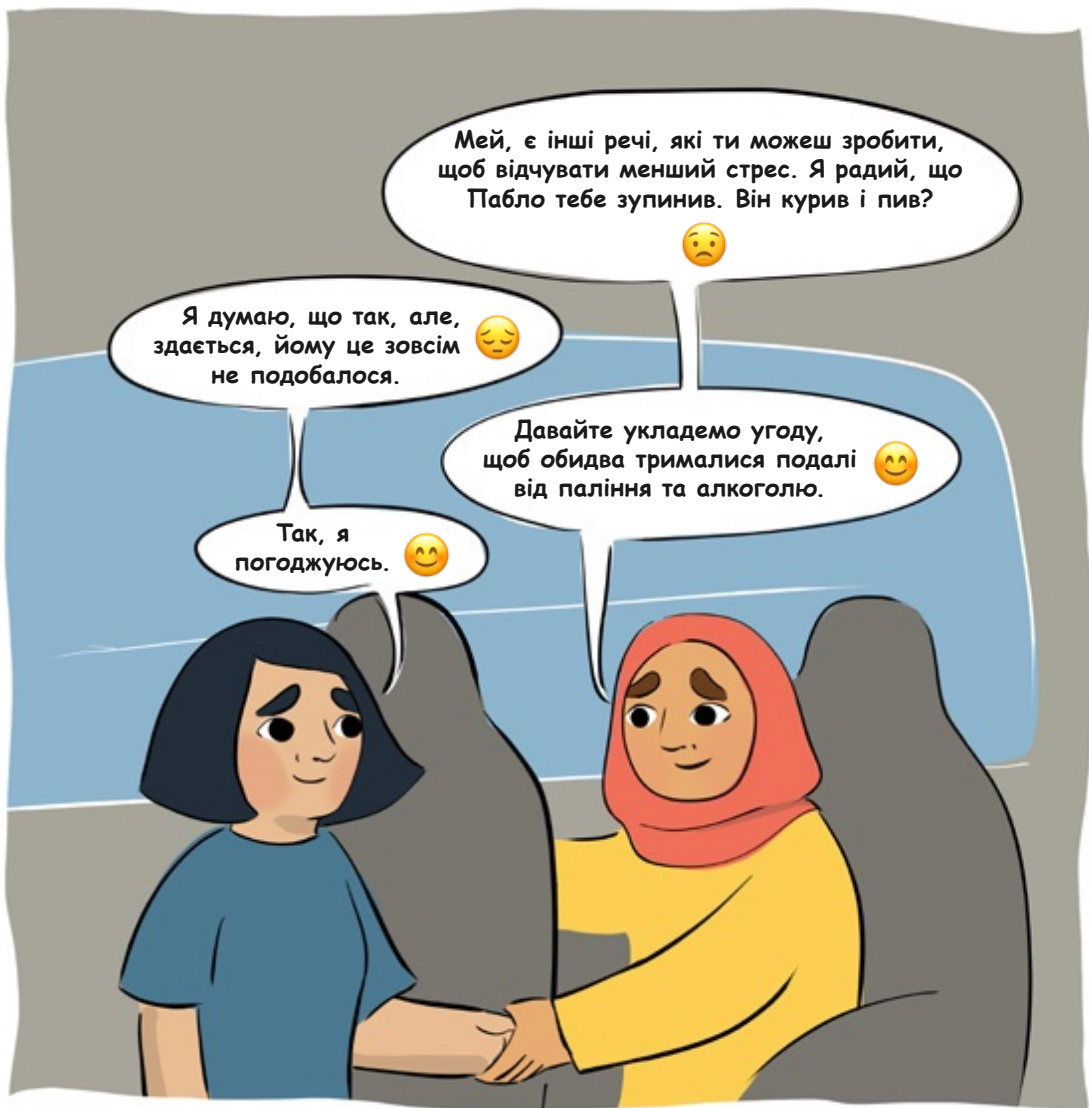
Я...я...



Просто розслабся і спробуй.
Інакше ти все проґавиш.







5.2

Дан робить ризикований вибір





О, Мей, твій тато сказав,
що ти їздила на якусь шкільну екскурсію.
Що ти робила?



Ой, Карино! Я маю так
багато тобі розповісти про шкільну
екскурсію. Я знаю, що можу завжди
поговорити з тобою про такі речі.



Деякі з моїх друзів
курили та вживали алкоголь
під час поїздки... Я ніколи раніше
не бачила, щоб вони це робили.
Ти коли-небудь пробувала це?



О... так.
Я пробувала алкоголь
раніше... а ти?



Я майже
спробувала, але тоді
мій друг зупинив мене.
Тобі сподобалося?



Думаючи про те, що
зі мною відбувається, коли
я вживаю алкоголь, я не
хочу це робити.



У тебе
паморочиться голова?
Що ще з тобою
робить алкоголь?



Алкоголь впливає
на роботу нашого мозку,
наприклад, на те, як ми
бачимо, чуємо, говоримо
та ходимо.



Це не добре. Хтось дійсно
може постраждати.



Так, дуже багато людей
потрапляють у ДТП або
отримують інші травми через
вживання алкоголю.



Коли я вживала алкоголь,
я не могла зосередитися на своїй шкільній
роботі, і мені навіть довелося пропустити
репетицію танцю наступного дня.
Я намагалась отримати головну
роль у танцювальному шоу, тому це
вийшло не добре.



Ого, я б не хотіла,
щоб це сталося. У мене є
стільки речей, які я хочу зробити, і якщо
вживання алкоголю погіршить мої успіхи в
школі та спорті, то мені краще цього
не робити.



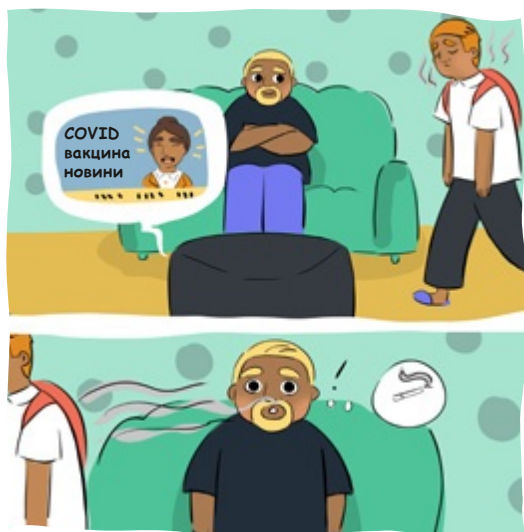
Я цілком розумію. Однак
ніколи буває важко сказати «ні»,
особливо якщо на тебе тисне
хтось інший.

Так, це правда. Що ти робиш
коли таке трапляється?









Створити наш власний гурт
або піти в кінотеатр, щоб
подивитися новий бойовик! 🤩

Це чудова думка, тату.
Я поговорю про це з Даном.



Це чудові ідеї. Може
наступного разу ти спробуєш
ці ідеї з Даном, і вони йому
також сподобаються! 😊

Я пишаюся тобою, Пабло, і я
завжди поруч, щоб тобі допомогти.



Наступного ранку у школі

Давай швиденько
покуримо перед тим,
як йти до школи. 😞

Гей, мене нудить від куріння. Це
також погано для нашого здоров'я.
Я не збираюся більше курити чи
вживати алкоголь. Сподіваюся,
що ти приєднаєшся до мене. 😞

Мені трохи неприємно це говорити,
але я помітив, що ти не здаєш шкільні завдання,
уникаєш спілкування з нашими друзями та
пропускаєш футбольні тренування. Ти завжди
любив футбол і був найшвидшим у команді... 😞

Дане, так приємно бачити
тебе сьогодні вчасно. Давай
побалакаємо хвилинку... 😊



Як ти почуваєшся, коли прогулюєш школу, тренування, а натомість ідеш тусуватися з друзями? 😞

Погано. 😞 Я також боюся, що провалю іспити цього року. А що як я буду змушений залишитися у 8 класі на другий рік, в той час як всі мої друзі підуть вперед? Я хочу щось змінити, але це здається так важко...

Дане, дуже сильно з твого боку визнати це, і я радий, що ти бачиш наслідки своїх дій. Я дбаю про тебе і хочу, щоб у тебе все було добре. Я тут, щоб підтримати тебе. 😊

Але з чого мені почати? 😞

Розпочнемо з розмови з пані Кім і складемо план разом. Це буде перший крок, і ти не маєш це робити сам. Давай зробимо цей крок, один за раз. 😊

Дякую, тренере. Думаю, я можу зробити цей перший крок. 😊

Через два місяці





!!!
...
**Є багато факторів, які
можуть вплинути на наше
рішення вживати алкоголь
або тютюн. Такими
факторами можуть бути...**





- Зображення та повідомлення від впливових людей та знаменитостей



- Реклама у якій алкоголь та тютюн виглядають круто



- Дорослі, які п'ють та палять біля нас



Почуття стресу, смутку, хвилювання та вживання алкоголю чи сигарет, щоб допомогти впоратися...



Однак такі речовини, як кофеїн, тютюн, алкоголь, марихуана та інші наркотики шкідливі для нашого тіла та мозку! Вони заважають нашій здатності робити базові речі, як-от бачити, чути, говорити, ходити, контролювати наші емоції та приймати рішення.



Чи знаєте ви, що людський мозок не закінчує розвиватися до 25 років!? Ось чому вживання алкоголю особливо шкідливе для молоді, оскільки воно заважає розвитку нашого мозку.

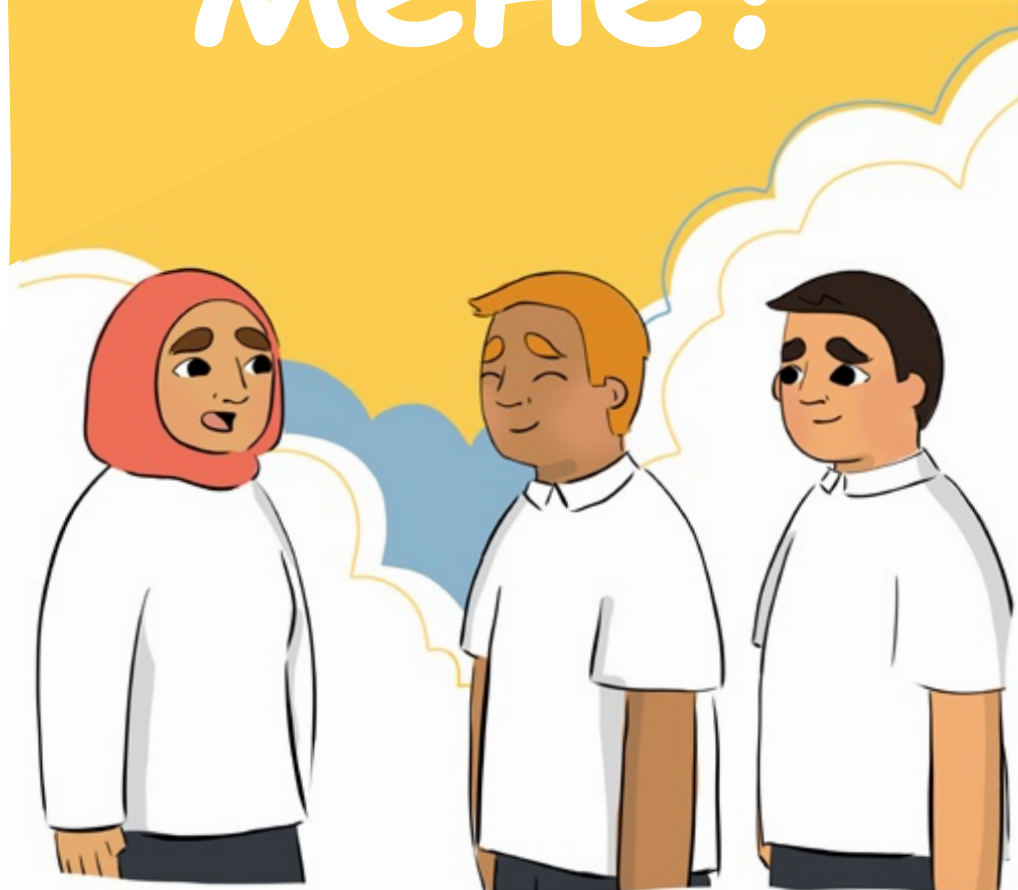


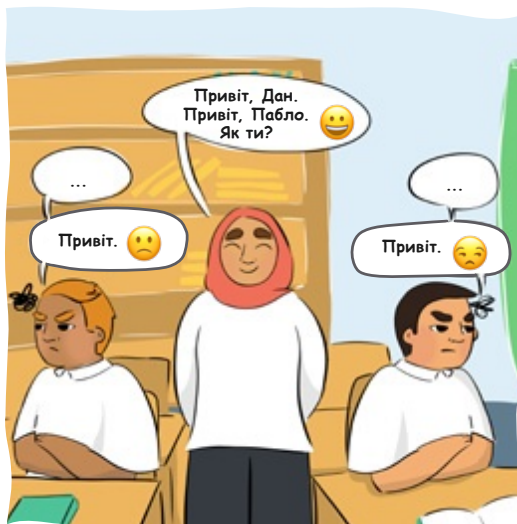
Бути підлітком і так досить важко!
Можливо, ти захочеш знайти друга,
який має схожі погляди на вживання
психоактивних речовин - об'єднання
з другом, який тебе підтримує,
може мати велике значення.

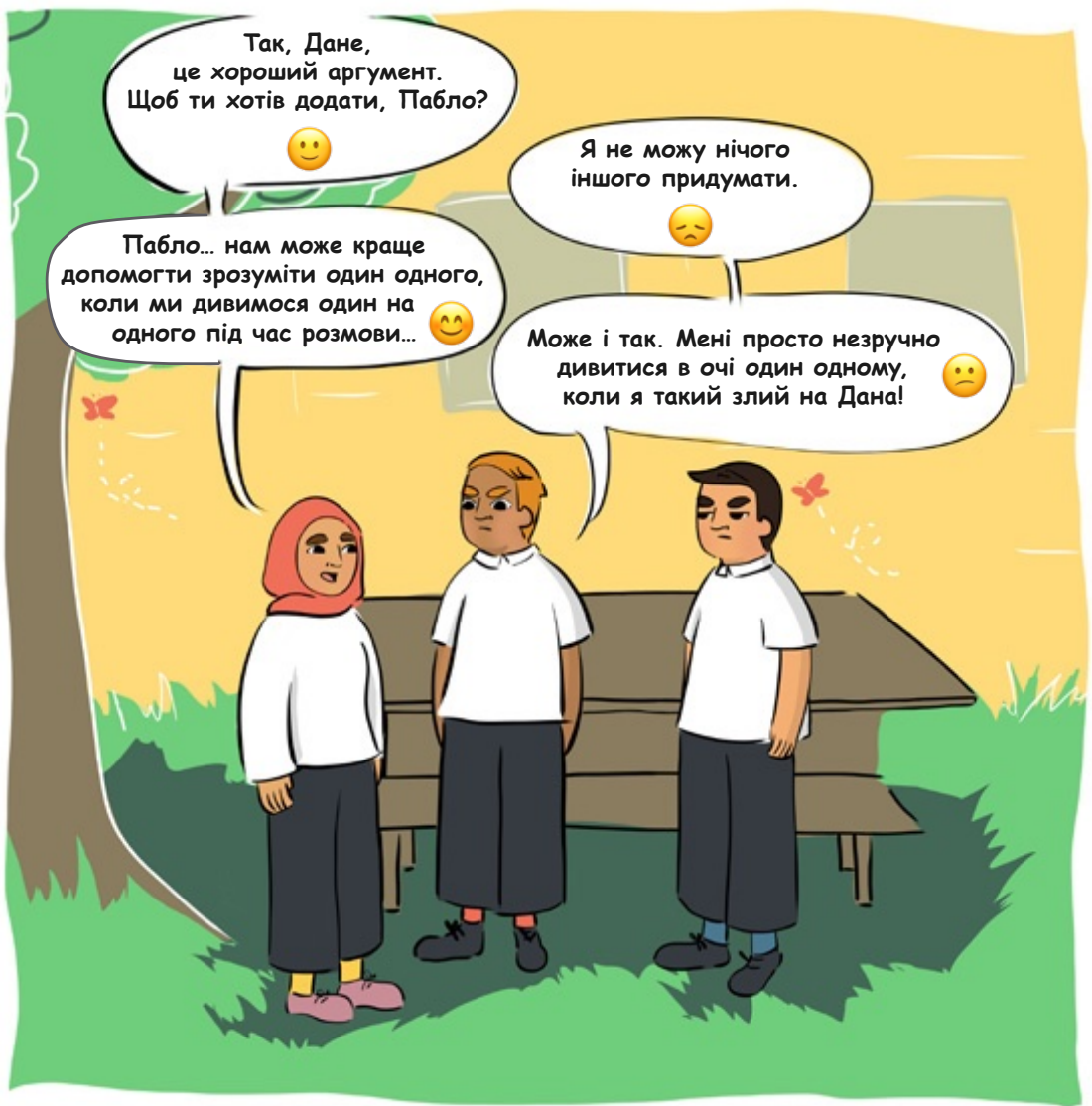


6.1

Ти слухаеш мене?







Пабло, я завжди буду твоїм другом! 😞
Я не знав, що ти так почуваєшся. Я лише прошу вас робити зі мною певні речі, щоб ми могли весело провести час разом. Чи є щось, що я сказав, що змусило тебе почуватися погано? 😞



Так, коли ти сказав мені «не бути дитиною», це змусило мене відчувати, що ти ставитимешся до мене зневажливо, якщо я не куритиму. 😞



Тепер розумію, що це могло викликати у тебе такі почуття, і мені дуже шкода. 😞



Бачиш, завжди краще, коли ми слухаємо і розуміємо один одного. Пабло, можливо, наступного разу ти зможеш сказати Дану, що тобі подобається, а що не подобається. Це те, що я зазвичай роблю з Мей, щоб вона знала, що мені зручно робити. 😊



Пабло, вибач, якщо тиснув на тебе. Я не хотів зробити тобі боляче. Навіть якщо наступного разу ти скажеш мені «ні», я все одно хочу дружити з тобою. 😞

Я знаю, і постараюся бути з тобою чесним, навіть якщо мені важко поділитися своїми почуттями. Інакше будуть непорозуміння. 😊



Гей, дякую, Ясмін! Ти дуже допомогла. 😊

Так, дякуємо! 😊

Я рада допомогти. 😊
Не завжди легко слухати та обговорювати певні речі, але це важливо для нашої дружби.
Я радію, що дружу з вами обома! 😊



Мені так само.
Я дуже радий, що ми
можемо працювати над
такими речами. 😊

Так, ходімо!

Так, це таке полегшення,
коли я можу поділитися
своїми почуттями. Гарзд,
підемо шукати Мей? 😊

6.2

Мей роздивляється з мамою





О БОЖЕ МІЙ! Фотографії
з нашої туристичної подорожі
такі милі! Дивися!



Ух ти, он ті
такі милі! Можеш
переслати їх мені? 😊



Я отримаю
телефон завтра! 😓
Можеш надіслати
їх мені тоді?



Ееехх, як би я теж
хотіла незабаром
отримати телефон 😞
Я буду єдиною, хто
не має його.



Після школи







Ми з твоїм батьком також хочемо ще трохи почекати, перш ніж покласти на тебе відповідальність за володіння власним телефоном. 😞

Я дійсно відповідальна, мамо! 😞

Ми згодні. Просто ми не обов'язково довіряємо іншим з телефонами – і вони зможуть зв'язатися з тобою різними способами. 😞

Як щодо використання мого телефону або телефону твого тата, коли тобі потрібно зв'язатися з друзями ввечері? 😊

Хм, думаю, це спрацює поки що. 😊

І коли почне здаватися, що це не працює, давай поговоримо про це знову. 😊

Дякую, мамо. Зараз я відчуваю себе набагато краще! 😊

Тішуся, що ми змогли обговорити цю розбіжність і знайти рішення, яке задовільняє нас обох! 😊

Я теж. 😊❤️

6.3

Тут один для одного





Якби пан Басу був поруч,
він би подбав про сад... 😞



Аддо, сніданок
готовий! 😊



Мамо, я дуже сумую
за містером Басу. Він завжди
розповідає найкращі історії і дає
нам полуниці зі свого саду!

Знаю, він тобі був як
рідний дідусь. Пані Басу зараз так
важко, коли він у лікарні.

Так, мабуть, їй
важко. Її сад виглядає
так, ніби він у поганому
стані. Я знаю, що пан
Басу зазвичай про нього
підкується так добре.



Як зараз
може почуватися
місіс Басу?

Чи можу я їй
допомогти?

Що я можу
зробити, щоб їй
було легше?

Чи ви пам'ятаєте
мого сусіда, містера Басу?



Звичайно!
Він був таким
добрим.

Він завжди
пригощав нас
полуницями!

Я також
пам'ятаю, як місіс
Басу пригощала
нас домашніми
солодощами.



Я дуже за ним сумую.
Але місіс Басу точно сумує
за ним більше. 😞

Коли я проходив
позв минулого тижня, вона
здавалася самотньою. Сад
виглядає так, ніби за ним
давненько не доглядали. 😞

Так, мені сумно думати
про це. Як думаєте,
ми могли б чимось
її розвеселити? 😞

Може, ми всі
допоможемо їй
прибрати сад? 😊

Так! Ми також
можемо допомогти їй
посадити кілька живих
квітів та овочів, як сюрприз. 😊

Друзі, а коли ви
плануєте це зробити?
Ми зайняті у школі. 😞

Ми можемо
зробити це в суботу. 😊

В суботу? 😞 Я не хочу
прокидатися рано в суботу.

В суботу я граю
у відеоігри... 😞

Це лише один день. Уяви,
якою щасливою була б місіс
Басу, якби ми їй допомогли!
Давай, буде весело! 😊





Стосунки важливі для нашого благополуччя



Але всі люди і відносини РІЗНІ!
Іноді ці відмінності можуть призвести до конфліктів



Важливо знати, як вирішувати ці конфлікти.
Знайти час, щоб зрозуміти, через що проходить інша людина — це особлива навичка, яку потрібно навчитися та практикувати.

Ось деякі речі, які можуть вам допомогти!

1

По-перше, я роблю те, що допомагає мені почуватися спокійним. Це може означати повільний рахунок до 10, повільне дихання або відхід.



2



Коли я відчуваю себе спокійніше, я з повагою кажу іншій людині, що я відчуваю і що мені потрібно.

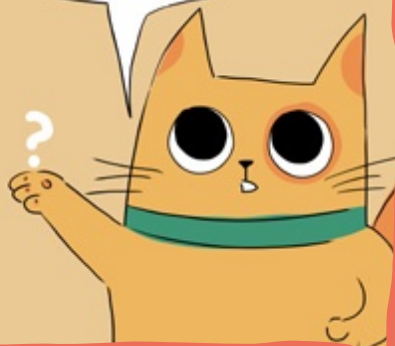
3

Потім я задаю запитання, щоб зрозуміти, що відчуває інша людина і що їй потрібно.



Переконайтеся, що ви показали їм, що справді слухаєте, встановлюючи зоровий контакт, сидячи спокійно, уникаючи відволікань і не перебиваючи їх.

Які три поради можна використати, щоб врегулювати конфлікт з кимось?



Щоб зв'язатися з іншими молодими
людьми через онлайн спільноту
ЮНІСЕФ для молоді, відвідайте
voicesofyouth.org

ISBN 978-92-4-002629-2



9 789240 026292