

Новий левел: Я

воркбук психологічної підтримки
для підлітків



ВСТУПНЕ СЛОВО

Кожна велика історія починається з маленького кроку.

Ми створили цю книгу, щоб поруч з тобою завжди була підтримка — навіть на сторінках.

Бо переїзд у нову країну — це непросто. Це про нову мову, нову школу чи коледж, нових людей. Але перш за все — про тебе. Твої почуття, досвід, страхи й надії.

Тут ти знайдеш історії, які допоможуть зрозуміти себе. Поради, які справді працюють. А ще — Ніка, який шукає свої відповіді і часом помиляється, як усі ми.

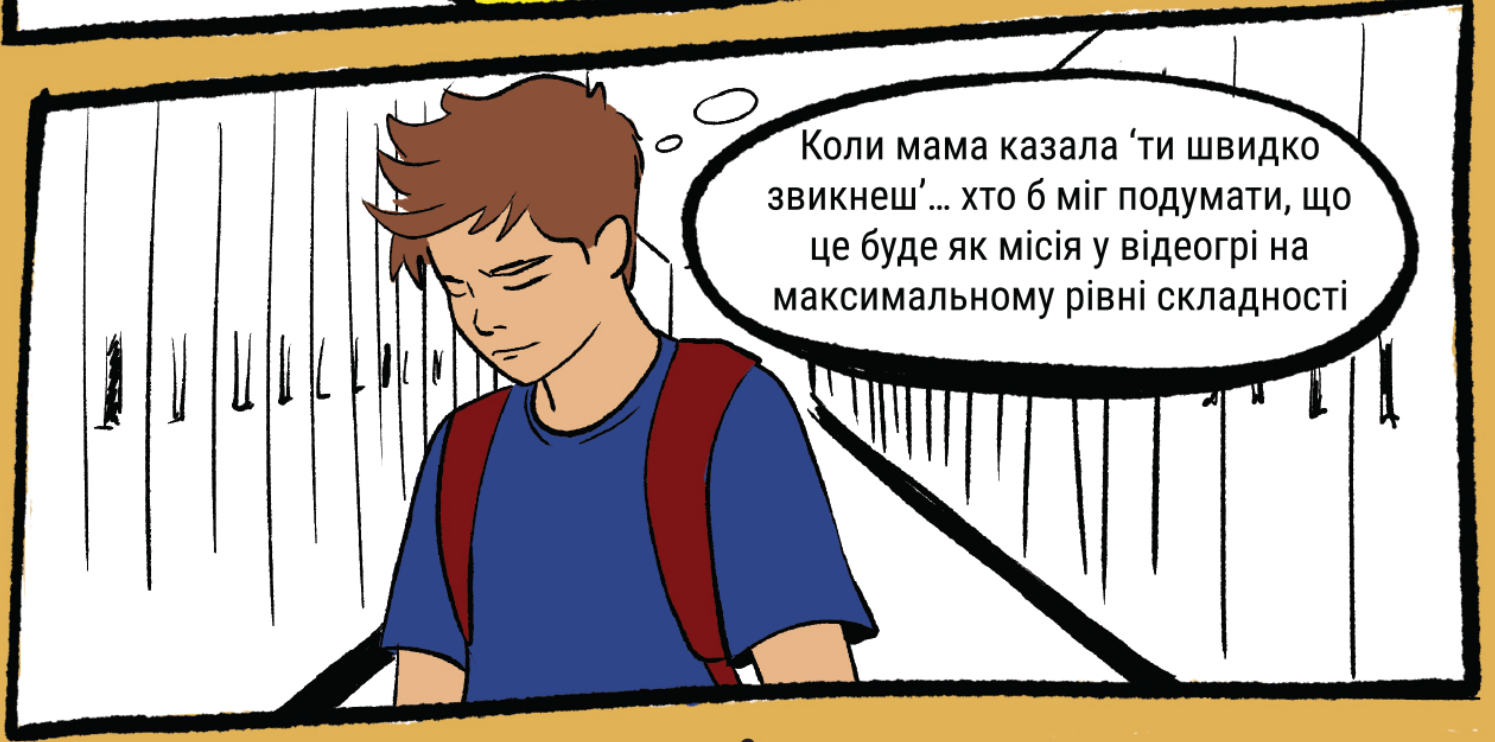
Ми в OPORA щиро віримо: адаптація — це не просто про нову школу чи документи. Вона про силу всередині, яку можна відкрити.

Ця книга — один із інструментів, що допоможе тобі в цьому. Рухайся у своєму темпі. Читай, коли хочеться. І пам'ятай: допомога є. І вона поруч.

A boy with grey hair and a backpack is shown from the side, looking towards a background of various flags, including the Ukrainian national flag. The scene is set against a yellow ground.

Ну от, почалося.
Нова школа. Нові
люди.

Нове життя.
Але... де тут wi-fi?

A boy with brown hair and a red backpack is shown from the side, looking down. The background consists of vertical lines representing rain.

Коли мама казала 'ти швидко
звикнеш'... хто б міг подумати, що
це буде як місія у відеогрі на
максимальному рівні складності

Що ж привіт, це я. Нік.

Ну або Ukrainian guy, як кажуть мої нові однокласники. Звичайний український підліток, який тепер живе тут, у Великій Британії. Це моя історія – а може й твоя. **Погнали?**



Я у новому світі: як адаптуватися без стресу

Ну от. **Welcome to the United Kingdom.** Із Києва до Лондона. Чим би мене сьогодні здивувало життя?

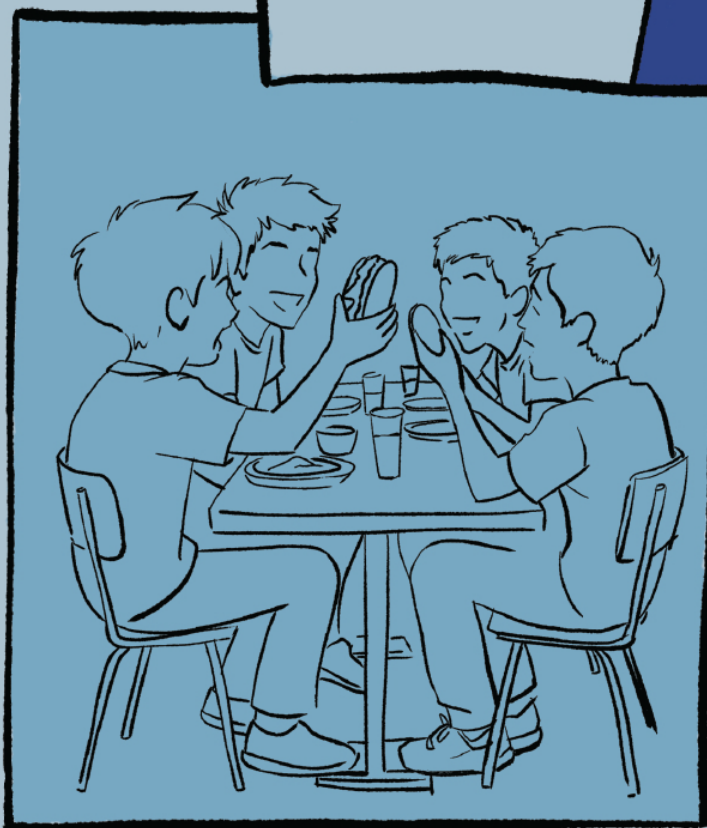
Коротше, культурний шок. У прямому ефірі. Без субтитрів. Загалом англійська звучить нормально. Поки це не англійська в реальному житті



Культурний шок — це не про те, що “щось з тобою не так”. **З ТОБОЮ ВСЕ ОКЕЙ.**

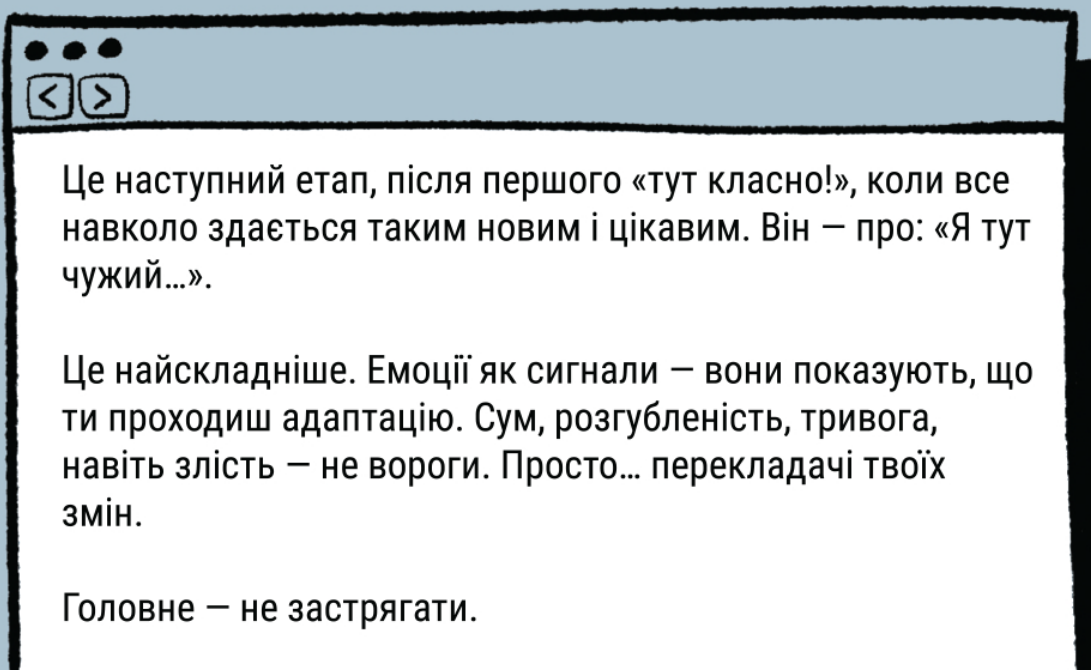
Просто мозок вчиться жити у новій реальності. **Мова, люди, звички, навіть їжа** — навколо все нове. І тобі потрібен час, щоб до цього звикнути.

Зараз трохи дивно. Але пам`ятай: так буде не завжди. **Адаптація — шлях, і це лише перший крок. Ти на ньому не один.**



Мої перші враження від Британії були
«ваааау». А зараз...

Ніхто не злий. Просто... у кожного вже
свій світ. А мій — ніби не тут



Це наступний етап, після першого «тут класно!», коли все навколо здається таким новим і цікавим. Він — про: «Я тут чужий...».

Це найскладніше. Емоції як сигнали — вони показують, що ти проходиш адаптацію. Сум, розгубленість, тривога, навіть злість — не вороги. Просто... перекладачі твоїх змін.

Головне — не застрягати.



Так, я сумую. Але от нові однокласники кличуть гуляти. Здається, я все ж звикну. З часом...

Смуток, втома, навіть роздратування — все це частина адаптації. Не борись з емоціями — слухай їх. Вони тимчасові.

І пам'ятай: після того, як почнеш звикати, настане етап, коли почуватимешся комфортно — нове середовище не лякатиме, а стане частиною твого життя



Окей... Здається, мій гумор стає дещо британським. Принаймні британці схвалюють. Not bad

Більше не треба Google Maps, щоб знайти шлях додому. І я вже знаю, де роблять найкращі сендвічі



Це четвертий етап «Я відчуваю себе комфортно».

І він зовсім не означає, що проблем більше нема. Просто тепер у тебе є внутрішній компас. А це — опора.

Як звикнути до нового життя (і не зламатися по дорозі)



1

Не вимагай від себе "ідеально"

Не треба знати всі слова, жести, приколи й традиції з першого дня. Помиляться — окей, це частина маршруту. Навіть Google не з першої спроби нормально перекладає.



2

Створи свій "safe zone"

Зроби куточок, де відчуваєш себе "вдома". Фото, плед, улюблена чашка або книга створять почуття безпеки.



3

Вмикай "режим дослідника"

Нова країна — як новий світ. Не закривайся. Спробуй дивні снеки, послухай місцевий сленг, просто дивись, як все тут працює. Цікавість — суперкод до адаптації.



4

Тримай дві лінії зв'язку

Українські друзі — це тепло й розуміння. Але відкритість до місцевих — ключ до нових можливостей. Обидва важливі.



5

Не порівнюй усе з Україною

Британія — не "гірше" і не "краще". Вона просто інша. І ти можеш бути частиною обох світів.



6

Знайди "своє" у цьому місці

Подумай: що в UK вже трохи твоє? Можливо, парк, у якому гуляєш. Чи музика з автобуса. Чи чай з молоком (так, серйозно!)

Завдання 1: “Що я відчуваю?”

Переїзд — це як американські гірки для емоцій. То смієшся, то хочеш під ковдру і вимкнути світло. Візьми блокнот, нотатки в телефоні або просто клаптик паперу й запиши:

- Що я відчуваю, живучи в Британії? Які емоції?
- Що мене радує?
- Що мене дратує або засмучує?
- Що вже трохи допомагає мені почуватись краще, комфортніше?

Завдання 2: “Що залишилося від мого “старого життя”?”

У тебе вже є внутрішній багаж — і він важливий! Зроби “мапу своїх суперсил”:

- Що мені добре вдавалося в Україні?
- Які мої навички чи риси характеру допомагають мені зараз?
- Що я можу використовувати в нових умовах?

Завдання 3: Міні-тест “Як я адаптуюсь”

Обери, що більше про тебе:

Як ти зазвичай знайомишся з новими людьми?

- Спочатку спостерігаю, потім поступово починаю спілкування.
- Легко заводжу розмови та швидко знаходжу спільну мову.

Як відновлюєшся після складного дня?

- На самоті, з музикою, книжкою або за улюбленими арт-заняттями.
- Проводжу час із друзями або родиною, розповідаючи про свій день.

Як відчуваєшся у великій компанії нових людей?

- Відчуваю напругу, потрібно більше часу, щоб адаптуватись та звикнути.
- Почуваюся ок, люблю таке.

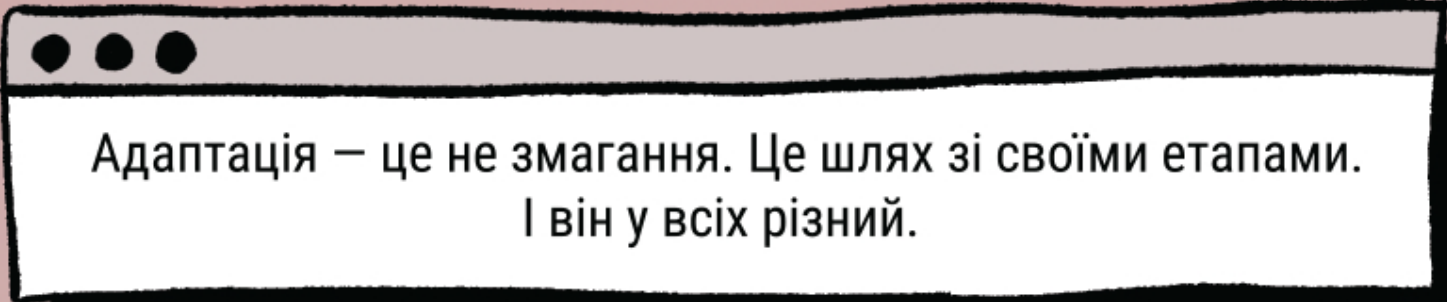
Що допомагає швидше адаптуватись у новому місці?

- Звикнути до нового оточення, а потім діяти і почати спілкуватись.
- Одразу — в нові активності та знайомства!

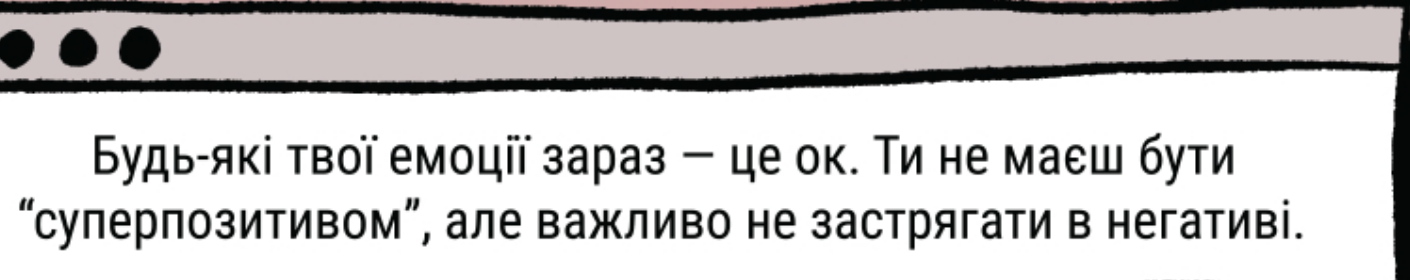
Результати:

- Якщо більшість відповідей перші — твій стиль: спокійний старт, поступове занурення. Не поспішай. Дай собі час. Світ не тікає.
- Якщо більшість — другі — твій стиль: вперед і з піснею! Роби нові кроки через спілкування, рух, активність та спільні інтереси.

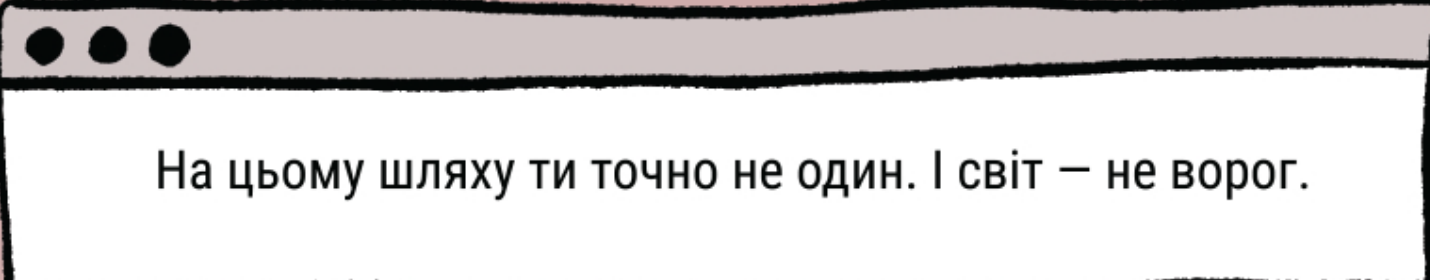
Отож, до висновків розділу:



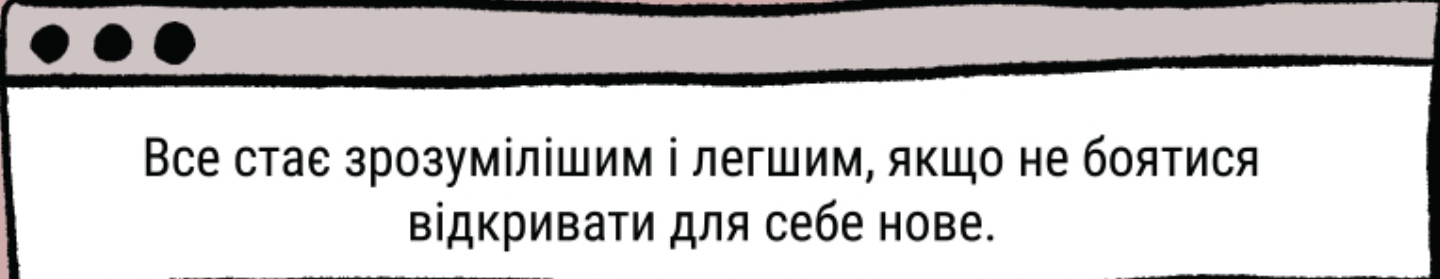
Адаптація — це не змагання. Це шлях зі своїми етапами.
І він у всіх різний.



Будь-які твої емоції зараз — це ок. Ти не маєш бути
“суперпозитивом”, але важливо не застрягати в негативі.



На цьому шляху ти точно не один. І світ — не ворог.



Все стає зрозумілішим і легшим, якщо не боятися
відкривати для себе нове.

А тепер: яка у тебе зараз стадія адаптації? Що тобі допомагає?
Спробуй записати свої думки, створити малюнок або просто
подумати: що мені вже вдалося?

Як знайти друзів і підтримку в новій країні

А раптом не зрозуміють
мою англійську?

У нас зовсім
різне життя...

А раптом подумають,
що я дивний?

Про що взагалі говорити?

Тобі знайоме це відчуття?

Це нормально. Нові знайомства викликають тривогу — особливо, коли навколо інша мова, звички та побут. Але ти точно не один у своїх страхах. Багато хто навколо почувається так само невпевнено. Навіть ті, хто народився тут



Може, варто спробувати?..
Навіть якщо буде трохи
страшно

Добре, просто посиджу. Може,
хтось заговорить першим



Hey, you're from Ukraine too?

Хмм.. а це не так страшно,
як здавалось



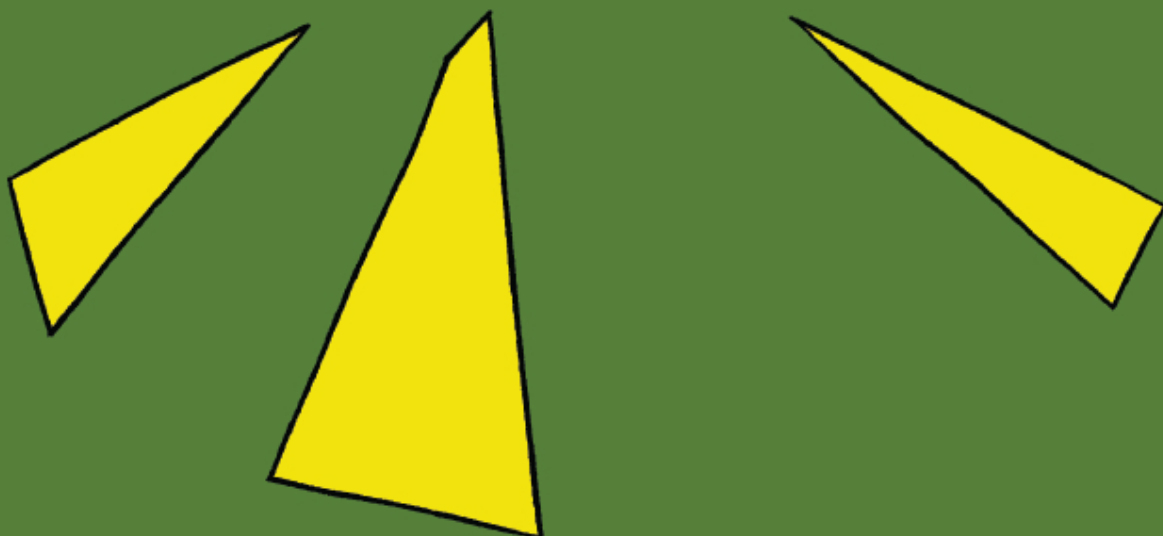
Що таке ком'юніті і навіщо воно?

Ком'юніті – це як острів спокою в новому, ще незнайомому світі.
Це не просто гуртки чи організації. Це будь-який простір, де:

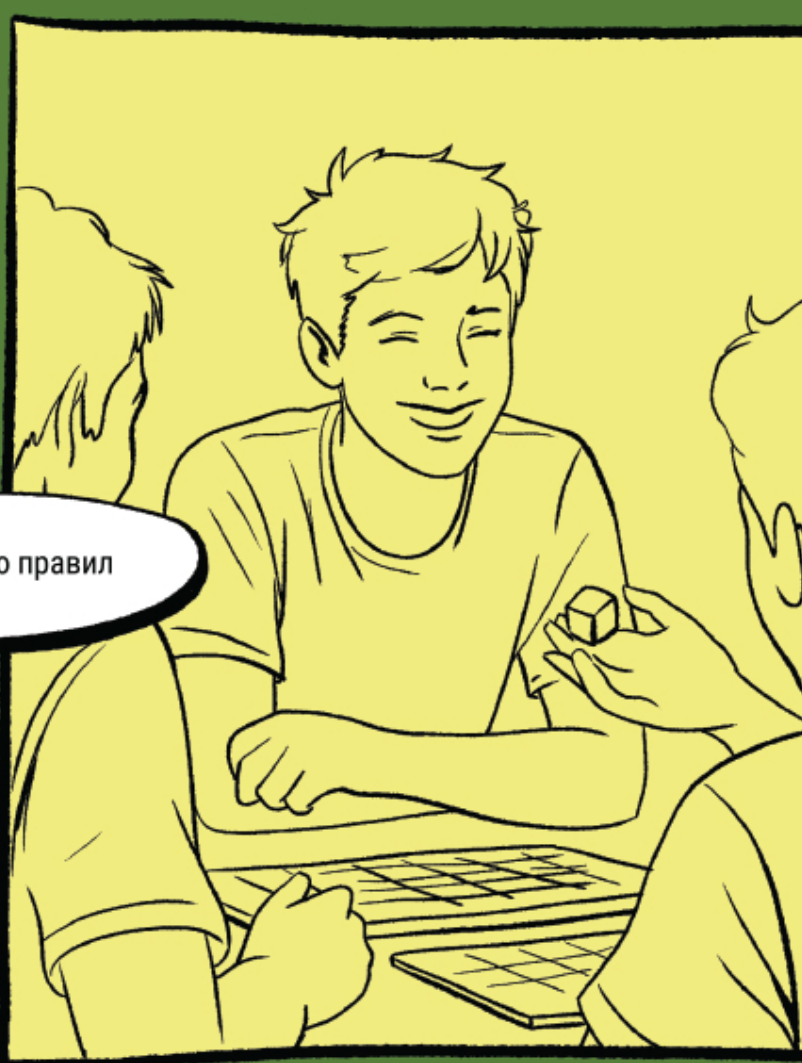
- тебе приймають таким, як ти є
- можна поділитися думками або просто мовчати поруч із “своїми”
- тебе слухають і розуміють
- можна разом сміятись, сумувати, відкривати нове.

Ком'юніті – про підтримку, а не про ідеальну англійську чи спільне походження.

Це про людей, які поруч, коли тобі це потрібно.







Де шукати своїх?

- ☐ У школі чи коледжі – гуртки, волонтерство, міжнародні клуби.
- ☐ Серед українців – групи в соцмережах, культурні центри, бібліотеки, зустрічі.
- ☐ У молодіжних клубах – Refugee Youth, Ukrainian Youth Association, місцеві ініціативи.
- ☐ У британських молодіжних організаціях – YMCA, The Prince's Trust, Local Youth Clubs тощо.
- ☐ Google – твій друг! Запитай: "Youth clubs in [місто]" або "Ukrainian community in [місто]".

Пам'ятай:

Ком'юніті – це не тільки "люди зі спільним паспортом", а ті, хто підтримує, коли складно.

Нікові правила виживання (і дружби) в Британії

Отже, перше: британці —
дуже ввічливі. Але не чекай,
що вони кинуться
з тобою дружити.



Замість "Привіт! Давай станемо
найкращими друзями!" — буде щось
типу: "Not too bad, thanks."
І все.

Не панікуй. Навіть якщо це жарт –
це знак, що з тобою спілкуються.
Ти вже ближче до дружби!

Британський гумор:
сарказм та іронія
Британський підліток
каже: "Nice shoes"
з кам'яним обличчям.

**Спільні
інтереси**

Це твій ключ. Спільне хобі –
короткий шлях до розмови

**У Британії особистий
простір – святе.**

Привітайся, але без обіймашок
(принаймні поки що)

5 простих способів завести розмову

- ☐ Усмішка
- ☐ Комплімент
- ☐ Питання
- ☐ Пропозиція допомоги
- ☐ Спільне хобі

Ти вже знаєш: дружба – це процес. Тепер час зробити декілька кроків на зустріч новим знайомствам і попрактикуватись!

Are you ready?

Завдання 1: “Розкажи про себе в трьох реченнях (англійською!)”

Подумай:

- Що тобі подобається?
- Що тебе вирізняє?
- Що любиш робити у вільний час?

Приклади:

“Hi, I’m Alex. I love playing football and I’m really into graphic design.”

“My name is Sophia. I moved here from Ukraine a year ago. I enjoy reading fantasy books.”

Напиши свої три речення та спробуй використати їх у розмові – у школі, клубі або онлайн!

Завдання 2: “Знайди свої сильні сторони”

Обери 3 якості, які найкраще тебе описують:

- Я легко адаптуюсь до нових ситуацій
- Я відкритий/відкрита до нових знайомств
- Я розбираюся у (...)
- Я завжди допомагаю іншим
- Я вмію вирішувати складні задачі
- Я швидко знаходжу спільну мову з людьми.

Тепер подумай: як ці якості можуть допомогти тобі знайомитися з іншими?

Приклади:

“I’m very creative, so I love drawing and talking about art.”

“I’m good at teamwork, so I enjoy playing basketball with others.”



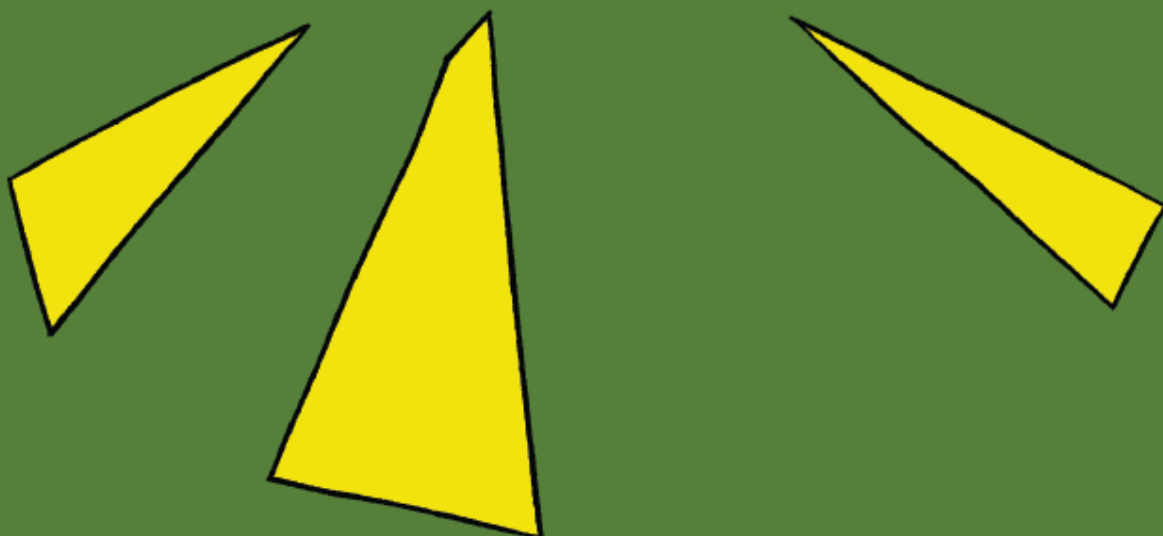
Завдання 3: “Міні-план дій”

Спробуй зробити щось із списку вже сьогодні:

- Розкажи комусь свої 3 речення.
- Запропонуй допомогу новій людині.
- Знайди українську групу у Facebook.

А тепер зробімо висновок!

- Дружба не виникає миттєво — це поступовий, але цікавий процес.
- Рівень мови — не головне. Головне — щирість і бажання спілкуватись.



Разом з тобою дорослішають і твої стосунки

Раніше ми з Сашею переписувались щодня.
А тепер... тиша.

Може, ми просто вже не такі близькі?.. Але це ж нормально? Ми обидва змінилися.

Так. Ти змінився. І він теж. Але це не робить вашу дружбу менш важливою, розумієш?

Щоб зберегти дружбу на відстані, спробуй:

- 1 Писати, коли з'являється думка:
Побачив мем – шерь другу!
- 2 Час від часу дзвонити:
Навіть короткий дзвінок може зробити день теплішим.
- 3 Розповідати, що нового в житті:
Не бійся бути відвертим – "я скучив" нормальна фраза.
- 4 Не триматися з усіх сил, якщо зв'язок слабшає:
Іноді дружба змінюється – це не кінець, це нова форма.

**Не чекай, поки тебе покличуть —
запропонуй сам!**

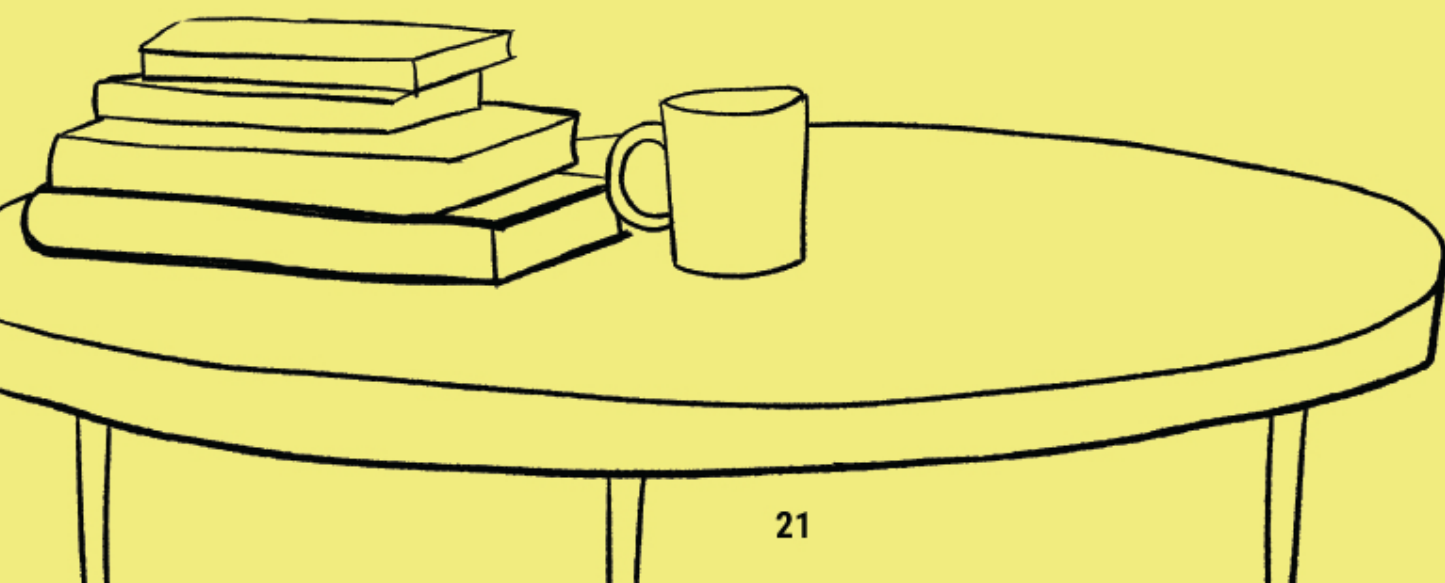
“Хочеш разом зробити проєкт?”

Йди туди, де твої інтереси.

Любиш музику? Є клуб. Любиш кодити? Є гурток. Любиш тишу? Є бібліотека.

Відкривайся поступово:

Справжня дружба не виникає за 5 хвилин — дай їй час вирости.





Слухай, я помітив, що ми останнім часом майже не говоримо. Я щось не так зробив?

Та ні, все норм. Просто... не знаю. Мені здавалося, ти трохи відсторонився.

Я думав, це вона мене уникає. А виявляється — ми просто не говорили відверто.

Мені теж так здалося. Може, поговоримо? Я не хочу, щоб усе псувалося між нами.

Давай. Було б чудово.

Що Нік зробив правильно та свідомо?

- Він сказав про свої почуття, а не звинуватив.
- Він запитав, а не припустив.
- Він дав шанс поговорити, а не просто відійшов

1. Подумай: які три речі для тебе найважливіші в дружбі?

2. А тепер — запитай себе:
Я сам намагаюся бути таким другом?



Привіт! Це твій малюнок на дошці в арткласі? Дуже класно.

А, так. Дякую! Я люблю малювати... особливо пейзажі.

Чому я так хвилююсь? Вона ж просто сказала комплімент. Але... чомусь хочеться, щоб вона ще щось сказала.
І щоб ми говорили довше.

Як зрозуміти, що тобі хтось подобається?

- Тобі хочеться бути поряд із цією людиною.
- Ти починаєш звертати більше уваги на неї.
- Її думка важлива для тебе.
- Перед зустріччю — хвилювання, а після — усмішка.

Що важливо у здорових романтичних стосунках?

Я хочу, щоб у стосунках були...

- Повага. Щоб мене не змінювали, а приймали.
- Довіра. Щоб я міг говорити чесно.
- Підтримка. Щоб я міг бути собою, навіть у важкі дні.

Чого точно НЕ хочу?

- Ревнощів та контролю.
- Тиску та маніпуляцій.
- Односторонніх почуттів.

Що я хочу?

- У здорових стосунках мені важливо...
- Бути почутим. Щоб мої емоції й кордони поважали.
- Розвиватися поруч. Щоб ми надихали одне одного, а не стримували.
- Відчувати себе в безпеці. Щоб поруч було спокійно, а не тривожно.
- Сміятись разом. Щоб поруч було легко й по-справжньому

1. Якими мають бути стосунки, у яких тобі комфортно?

Напиши три якості або ситуації, які для тебе важливі (наприклад: підтримка, чесність, спільні інтереси).

2. А тепер порівняй — з тим, що маєш, або тим, до чого прагнеш.

Знову почалося... Вона думає,
я нічого не роблю. А я ж просто
хочу відпочити...

Ти вже другу годину поспіль за
ноутбуком. Ми взагалі вечеряємо
сьогодні разом?

Я зроблю паузу, але чесно —
мені просто треба трохи часу
на себе.

Ти можеш мені так і казати.
Я хвилююсь, бо ти мені
нічого не розповідаєш.

Може, справді краще
говорити, а не мовчати?

Як не зірватись у розмові з батьками:

- Не кричи. Краще зроби паузу й скажи: «Я поговорю, коли трохи заспокоюсь».
- Починай із «Я» — «Я засмутився», «Я відчуваю», а не «Ти завжди...».
- Домовляйся: «Я можу писати тобі, коли виходжу, але дозволь мені більше свободи».

Уяви, що ти — Нік.

Що б ти сказав у відповідь, щоб зберегти спокій і пояснити себе?

Напиши одне речення, яке допоможе тобі говорити з батьками без сварки.

СТОСУНКИ = ТВІЙ РЕСУРС НА МАЙБУТНЄ

Твої зв'язки з іншими — це більше, ніж просто спілкування. Вони впливають на тебе прямо зараз і допомагають будувати твоє завтра.

ТВОЄ ОТОЧЕННЯ ФОРМУЄ ТЕБЕ

Маєш поруч:

- Людей, які підтримують > відчуваєш впевненість і віру в себе
- Людей, які критикують і тиснуть > сумніваєшся в собі, втрачаєш енергію.

ДРУЗІ = ПІДТРИМКА І МОЖЛИВОСТІ

Хороші друзі можуть:

- Підказати ідеї
- Порадити в складних ситуаціях
- Допомогти з навчанням чи роботою в майбутньому.

Пам'ятай: зв'язки, які ти створюєш сьогодні, можуть стати твоїм ресурсом завтра.



ЗДОРОВІ СТОСУНКИ = ЕМОЦІЙНИЙ БАЛАНС

Коли поруч є "свої" люди:

- Ти швидше справляєшся зі стресом
- Почуваєшся спокійніше й впевненіше
- Маєш куди звернутись, коли важко.

Факт:

Підтримка знижує тривожність і допомагає краще вчитись і розвиватись.

ТИ ТЕЖ ВПЛИВАЄШ НА ІНШИХ

Це працює в обидва боки, і ти також:

- Надихаєш прикладом
- Допомогаєш словом або дією
- Створюєш атмосферу довіри чи навпаки.

Запитай себе:

Який слід я залишаю в житті інших?

**Запитай себе:
Який слід я залишаю в житті інших?**

То що? Обговоримо висновки розділу?

- **Дружба змінюється — і це нормально.** Люди з'являються й відходять із нашого життя, і це частина росту. Ти не зраджуєш старих друзів, якщо знаходиш нових.
- **Романтичні стосунки — це більше, ніж симпатія.** У здорових стосунках має бути повага, підтримка і свобода бути собою.
- **Батьки — не вороги.** Вони теж вчаться, як бути батьками підлітка. Допоможи їм тебе краще зрозуміти — розмовами, спокоєм і довірою.
- **Оточення має значення.** Люди навколо можуть тягнути тебе вгору або навпаки — гальмувати. Обирай тих, хто робить тебе сильнішим.
- **Ти — частина стосунків, які будуєш.** Стань тією людиною, з якою хочеться дружити, яку хочеться кохати, якій можна довірити важливе.

Запитання для рефлексії і “на подумати”:

- Як твої друзі впливають на твоє життя?
- Що ти можеш зробити, щоб покращити своє оточення?
- Якою людиною ти хочеш бути для інших?

Школа у Британії: як навчатися і не вигоріти

Що відрізняє британську школу від української?

1. Немає “свого” класу.

Ти не сидиш цілий день в одному кабінеті — сам переходиш на різні уроки, як у фільмах.

2. Кожен предмет — інший вчитель.

Вони можуть мати різні вимоги й стилі спілкування. Звучить складно, але це готує до дорослого життя.

3. Групові проєкти.

Тут справді важливо вміти працювати в команді. І це не тільки про оцінки — це про навички на майбутнє.

4. Самостійність — must have.

Ніхто не скаже тобі “не забудь здати роботу”. Твій дедлайн — твоя відповідальність.

5. Активності після школи — це важливо.

Тут це частина твого профілю. Участь у клубах, спорті чи волонтерстві може вплинути на вступ до коледжу.

Що це означає для тебе?

Не соромся питати. Це не “погано” — це нормально.

Використовуй можливості

Шкільні клуби — це і розвиток, і нові знайомства.

Зміни — це виклик. Але й шанс

Британська система може допомогти тобі стати більш організованим, впевненим у собі та гнучким.

Рух – не
тільки
для тіла,

а й для
мозку.



Підтримка – найкращі ліки від
стресу.



ГОЛОВНІ ПРАВИЛА УСПІШНОГО НАВЧАННЯ

1. Плануй!

- Використовуй щоденник або додатки (Google Calendar, My Study Life)
- Розділяй завдання на «термінові» і «можуть почекати»

3. Запитуй, коли не ясно

- Учитель, друг, YouTube – хто завгодно, лише не мовчи

2. Вчися регулярно

- Розбирай матеріал одразу після уроку
- Не залишай усе на останню ніч

4. Вчися з перервами

- Спробуй метод Pomodoro: 25 хвилин – робота, 5 хвилин – відпочинок

5. Дозволь собі відпочивати

- Прогулянки, спорт, хобі – це частина балансу, а не лінощі

Напиши 3 речі, які допомагають тобі справлятися зі стресом під час навчання.

Це може бути будь-що: чашка теплого чаю, улюблений плейлист або розмова з другом.

Порада: Зроби собі "антистрес-картку" – і приклей її на стіну або тримай у телефоні.



Угу... ще трохи TikTok – і точно візьмусь за домашку. Мабуть.

Я нічого не розумію.
Навіщо мені ці формули?



есе

домашка

тест

презентація

Я не встигну все
це зробити...

Але Нік не здається.

Ціль додає сенсу навчанню.

Google

🔍 **навіщо вивчати фізику**

Ну... щоб не провалити іспит, окей. Але ще ж фізика – про те, як усе влаштовано. Телефони, літаки, навіть світлофори – все це працює завдяки фізиці.

Може, не так нудно, як здавалося...

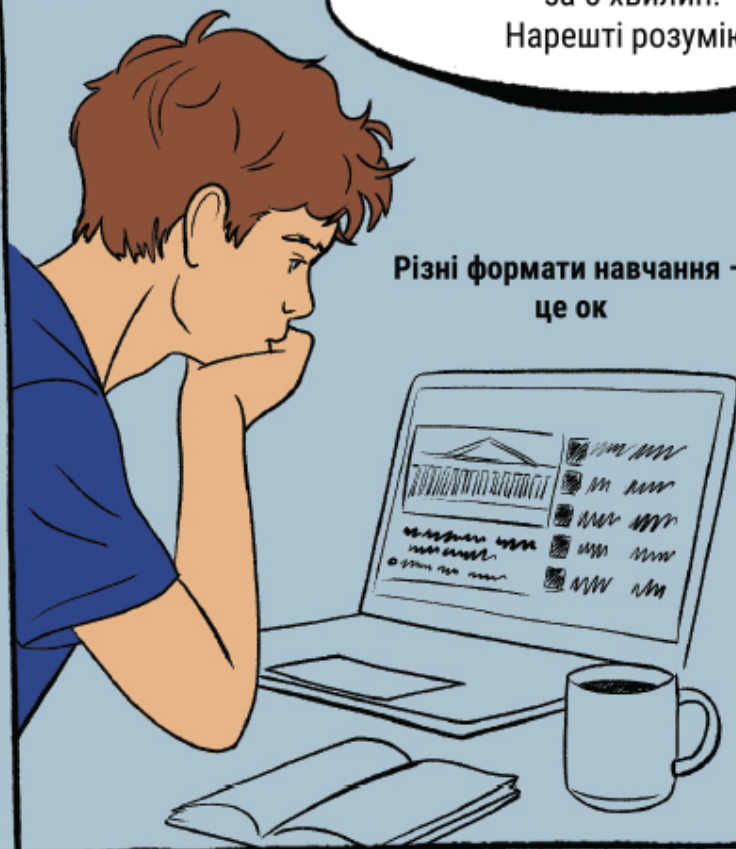
Понеділок – 2 задачі

Вівторок – 3 параграфи

Коли поділяєш на частини –
вже не здається страшним.

Це відео пояснило все
за 5 хвилин!
Нарешті розумію.

Різні формати навчання –
це ок



Запиши 3 причини, навіщо тобі потрібно добре навчатися.

Наприклад: щоб вступити в університет, щоб здійснити мрію, щоб почуватися впевнено.

ЯК НЕ ВИГОРІТИ НА НАВЧАННІ:

Навчання – марафон, не спринт.
Щоб дійти до фінішу, треба берегти сили. Вирушаймо!

Перемикайся після школи

- 10-30 хвилин відпочинку
- Прогулянка, музика, перекус
- Не сідай одразу за уроки – дай мозку подихати!

Коротка пауза – довша концентрація

Склади свій графік

- 30 хвилин перепочинку
- 1-1,5 год навчання
- Обов'язковий час для хобі та спорту
- Мінімум гаджетів увечері

Плануй не лише навчання, а й відпочинок

Використовуй "чисті години"

- Lo-fi музика
- Режим "Не турбувати"

Весь світ – на паузу. Є тільки ти і завдання

Плануй відпочинок без гаджетів

- Малюй, гуляй, грай
- Настільні ігри з друзями
- Збирай цікаві моменти, а не лайки

Контролюй гаджети, а не навпаки

- Соцмережі – 40 хв/день
- Заміни скролінг на щось, що справді надихає
- Без екранів перед сном – спатимеш краще

Знайди хобі без телефону

- Танець, волейбол, співи
- Волонтерство або настолки з друзями
- Щось, що приносить щиру радість

Баланс знайдено.

**Встигаю вчитися, відпочивати
і залишатися собою.**

ПРАКТИЧНИЙ НАБІР “Я – ЕФЕКТИВНИЙ УЧЕНЬ”

Мій навчальний стиль – який він?

- ☐ Зоровий – малюю схеми, кольорові нотатки, фішки на полях.
- ☐ Слуховий – слухаю пояснення, проговорюю матеріал уголос.
- ☐ Кінестетичний – практичні вправи, симуляції, інтерактив.

Спробуй усе протягом тижня > Обери, що працює найкраще для тебе.

Чек-лист тайм-менеджменту

- ☐ Я веду розклад уроків і дедлайнів
- ☐ Планую навчання за важливістю
- ☐ Чергую навчання з відпочинком
- ☐ Встигаю без зайвого стресу

Якщо не все з цього – обери один пункт і почни з нього цього тижня

Мій план на тиждень

Цього тижня я спробую:

- ☐ Метод Pomodoro
- ☐ Перегляд тем на YouTube
- ☐ Поставити питання вчителю

Маленькі кроки = великі зміни

- Британська школа = навчання мислити, а не просто запам'ятовувати
- Тайм-менеджмент – мій суперінструмент проти хаосу
- Підхід має бути особистим. Те, що працює в когось, не завжди підійде тобі – і це ок!
- Не забувай про відпочинок – він частина продуктивності.

Завдання для тебе:

Які труднощі в навчанні ти вже відчув/відчула?
Що допомогло тобі їх подолати?

Булінг: що це таке, як захистити себе і допомогти іншим



Що таке булінг?

Це систематичне приниження або насильство над людиною.

Форми булінгу:

- **Фізичний** — удари, псування речей
- **Словесний** — глузування, образи
- **Соціальний** — виключення з групи



Наче я невидимий. Просто хочу,
щоб це закінчилось.

Як розпізнати булінг?

- Ти боїшся йти до школи
- Відчуваєш самотність
- Помічаєш, що тебе ігнорують
- Твої речі часто зникають або ламаються
- Тебе принижують онлайн.

5 КРОКІВ: ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД БУЛІНГУ

Не мовчи. Дій. Захищай себе.

Не мовчи

Булінг — не твоя провина!

Говорити про нього — це сила.

Розкажи тому, кому довіряєш.

Це може бути друг, вчитель, батьки
чи шкільний психолог.

Захищай свої межі

Скажи спокійно та впевнено:

“Я не хочу, щоб ти так зі мною
поводився!”

Це демонструє твою силу та
рішучість.

Не відповідай агресією

Твій спокій — твоя суперсила.

Булери шукають реакцію — не дай її.

Краще — звернися по допомогу, ніж
вступати в конфлікт.

Звернися до дорослих

Ти не один — є ті, хто допоможе:

- Вчителі або тьютори
- Шкільний психолог чи соціальний працівник
- Батьки, опікуни
- Антибулінгові служби школи

Не соромся просити підтримку.

Це — відповідальна дія.

Записуй факти

Збирай докази, якщо булінг
повторюється:

- Дата, місце, що сталося
- Імена свідків
- Скріншоти чи збережені повідомлення

**Це важливо для звернення до
шкільної адміністрації чи служб
допомоги.**

Пам'ятай:

Ти маєш право на безпечне середовище.

Ти не один. Захист — поруч.



Виглядає як булінг...
Але що я можу зробити?

Сміятися? Ні. Це не ок

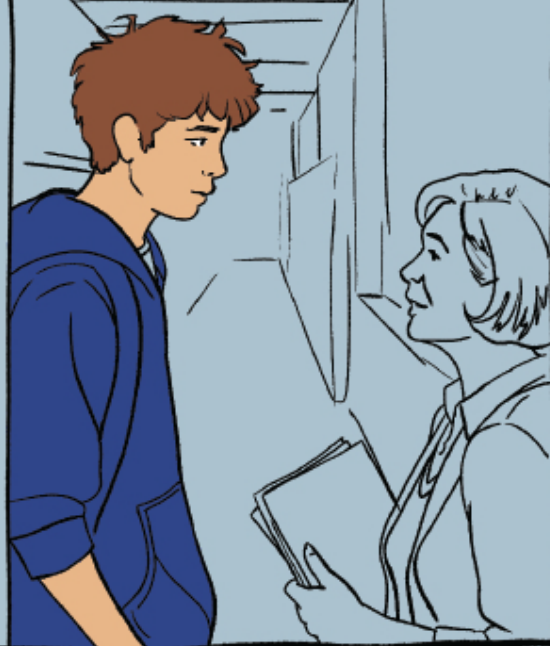
Не підтримуй булера – це робить ситуацію гіршою.

Все окей? Не звертай на них увагу.
Ходімо разом.



Навіть просте "Я з тобою" – вже підтримка.

Я бачив, як Джоша ображали біля школи.
Здається, це вже не вперше.



Розповісти дорослому – це не донос, а допомога.

Інколи здається, що в інтернеті можна сховатися від усього... але буває й навпаки. Кібербулінг — це теж булінг. І він реально болючий. Що з цим робити — лови підказки нижче



Кібербулінг: як захистити себе онлайн

1. Не ведись на провокації

Булери хочуть викликати емоції. Спокій — твій захист.

2. Збережи докази

Роби скріншоти образливих повідомлень або коментарів — це може знадобитися для звернення до дорослих або служб підтримки.

3. Повідом про проблему

Розкажи батькам, вчителю або шкільному психологу. Вони можуть допомогти зупинити булінг.

4. Заблокуй кривдника

Обмеж доступ до своєї сторінки — це перший крок до безпеки.

5. Налаштуй конфіденційність

Зроби акаунти приватними, дозволь бачити твої пости лише друзям



Як допомогти собі впоратися

"Булінг не повинен залишати тебе наодинці з болем. Ось що мені допомогло. Спробуй і ти!"

1. Виговорися

Поговори з тим, хто може тебе вислухати. Це може бути:

- Друг
- Батьки або інші дорослі, які піклуються про тебе
- Шкільний психолог або соціальний працівник — у Британії вони є у більшості шкіл
- Анонімна лінія підтримки (наприклад, Childline 0800 1111)

Міні-завдання:

Напиши тут ім'я того, кому можеш довіритись.

2. Нагадай собі, що ти — цінний

Запиши три речі, які в тебе виходять класно.

Це допоможе відновити віру в себе.

Міні-завдання:

Я крутий у... 1) _____ 2) _____ 3) _____

3. Роби те, що заспокоює

Спробуй одну з технік саморегуляції:

- Дихай глибоко (4 сек – вдих, 4 – затримка, 4 – видих)
- Займися спортом або прогуляйся
- Запиши свої емоції в щоденник
- Намалюй або зроби щось креативне

Міні-завдання:

Обери одну з цих технік і спробуй її наступного разу, коли тобі стане погано.

4. Відокрем себе від слів булера

Булінг — це не правда про тебе. Це про проблеми того, хто знущується.

Міні-завдання:

Негативний вислів, який я чув: _____

Моя відповідь: _____

5. Надихнись прикладом

Ти не один. Навіть ті, хто здаються суперуспішними, проходили через подібне.

Наприклад:

- Ед Ширан — його дражнили за зовнішність і заїкання. Тепер він світова зірка.
- Леді Гага — пережила булінг у школі, а тепер допомагає іншим.

Міні-завдання:

Хто тебе надихає? Чому? Напиши його/її ім'я: _____

Ти — важливий. Ти — не сам.

І ти точно заслуговуєш на повагу та підтримку.

Куди звертатися за допомогою у Великій Британії?

Гарячі лінії та служби підтримки:

- Childline – 0800 1111 | childline.org.uk
- NSPCC – 0808 800 5000 | nspcc.org.uk
- YoungMinds – youngminds.org.uk
- Anti-Bullying Alliance – anti-bullyingalliance.org.uk

Якщо булінг онлайн:

- Report Harmful Content – reportharmfulcontent.com
- UK Safer Internet Centre – saferinternet.org.uk

Не мовчи. Ти не сам — допомога поруч.

Let's go до висновків розділу:

Булінг — це не просто “пожартували”.

Це поведінка, яка ранить і може мати серйозні наслідки.

- Якщо ти став жертвою, не тримай це в собі. Попросити про допомогу — це сміливо.
- Якщо ти свідок, підтримай постраждалого і не мовчи.

Твої емоції — це нормально.

Але вони не визначають, хто ти.

Ти маєш право на повагу, турботу та безпечне середовище.

У Британії є служби, що тебе підтримають. Не бійся звертатися!

А тепер — слово тобі:

Чи стикався ти з булінгом у школі?

Як, на твою думку, найкраще реагувати на такі ситуації?

Булінг: що це таке, як захистити себе і допомогти іншим

Іноді здається, що я просто тону в усьому цьому...

Смуток

Тривога

Злість

Самотність

Втома

Емоції можуть виглядати страшно. Але це не твої вороги – це твої сигнали.

Я можу не тікати. Я можу спробувати зрозуміти...

Подзвонити на лінію підтримки

Записати, що відчуваю

Поговорити з другом

Прогулянка у парку

Намалювати те, що відчуваю

Емоції можуть виглядати страшно. Але це не твої вороги – це твої сигнали.



Ти не зобов'язаний бути ок. Але можеш бути чесним із собою.
І це вже — сила.

Ти сильніший, ніж думаєш. Просто не все вирішується одразу.

Мій мозок просто кричить.
Я втомився думати.

Все летить у мене в голові.
І здається, я зараз просто...
зависну.



Стоп. Я можу хоч
трохи пригальмувати.

Що допомагає мені “перезавантажити” мозок:

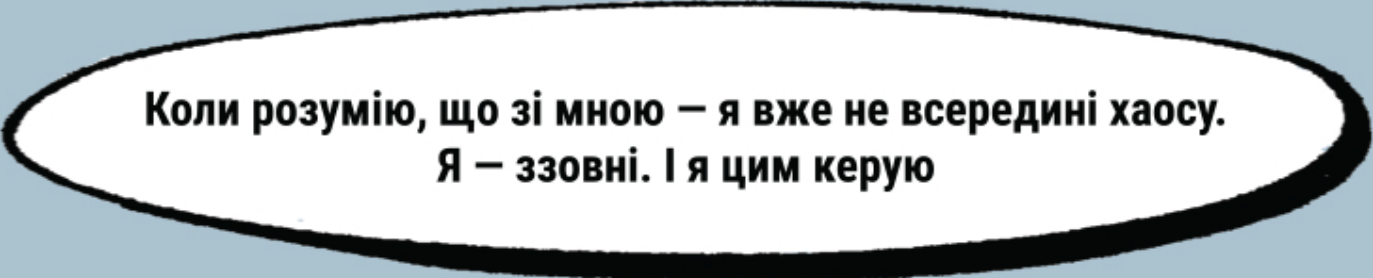
- **Повільне дихання (4-4-4)**

Це проста техніка, яка заспокоює нервову систему:

- Вдихаю на 4 секунди
- Затримую дихання на 4 секунди
- Видихаю на 4 секунди

Зроби так 5-6 разів поспіль — і відчуєш, як тіло трохи розслабляється, а голова прояснюється.

- Прогулянка без телефону
- Виписати все, що крутиться в голові
- Розмова з другом або дорослим
- 10 хвилин музики без слів



**Коли розумію, що зі мною — я вже не всередині хаосу.
Я — ззовні. І я цим керую**

**Міні-завдання:
Назви три емоції, які ти найчастіше
відчуваєш останнім часом.**

1. Коли відчуваю перевантаження:

- Розбиваю завдання на маленькі частини
- Працюю за таймером Pomodoro (25 хв робота, 5 хв відпочинок)
- Виписую всі думки — так в голові стає спокійніше

2. Коли страшно за майбутнє:

- Замість "А раптом усе піде не так?" — думаю "Що я можу зробити вже зараз?"
- Пишу короткий план на тиждень
- Говорю з кимось, хто може заспокоїти

3. Коли відчуваю самотність або сум:

- Пишу або дзвоню другу
- Вмикаю улюблену музику або виходжу на прогулянку
- Ввечері записую 3 хороші моменти дня

5 речей, які підтримують мене емоційно:

1. Говорити про почуття
2. Глибоко дихати (спробуй "4-7-8")
3. Рухатися — хоча б 15 хв ходьби
4. Планувати свій день
5. Бути до себе добрим — я не робот!



МОЯ ІСТОРІЯ

Після переїзду мені було дуже важко. Мовчав, усе здавалося чужим. Але одного дня я просто почав писати в зошит усе, що думаю. Без цензури. Просто щоб випустити це з голови. А ще зробив плейлист з музикою, яка мене заспокоює. Тепер, коли тривожно – слухаю його. Це ніби дрібниця, але для мене – як рятувальне коло.

Кожен має свій спосіб. Знайди свій

А тепер – час практики. Тут декілька класних вправ:

1. Мій емоційний щоденник

Сьогодні я відчуваю:

Це через те, що...

Що допоможе мені зараз:

2. Антистрес-техніки, які я спробую

5-4-3-2-1

Помічай усе навколо:

5 речей, які бачиш

4 – яких можеш торкнутися

3 – які чуєш

2 – які нюхаєш

1 – які смакуєш

Дихання 4-7-8

Вдихай на 4 секунди – тримай 7 – видихай 8. Повтори декілька разів.

3. Моя коробка підтримки

Що я покладу туди?

- Улюблена річ
- Слово, яке мене підтримає
- Людина, яка поруч
- Спогад, який гріє

Іноді підтримка – це не щось велике. Це маленькі речі, що нагадують, хто ти

Гей, давай чесно — стрес буває у всіх.
Особливо, коли все нове, незнайоме й трохи
лячне. Але це не означає, що ти слабкий чи
слабка. **Це означає, що ти жива людина.**
Головне — не залишайся наодинці зі своїми
переживаннями.

Є речі, які реально працюють: дихання,
рух, розмова з кимось, хто розуміє, навіть
проста пауза, щоб зупинитися й послухати себе.
Ти не зобов'язаний мчати вперед щосекунди.
Іноді крок уперед — це просто дозволити
собі відпочити.

Ти ростеш. Ти вчишся.
Ти справляєшся.
І це вже круто.



Як не загубити свою українську ідентичність

Я вже думаю англійською.
Навіть сні іноді не українською

How do you say
this in Ukrainian?

Хм... а як це буде?..
Невже забув?

Як так? Я що, почав
втрачати себе як українця?..

Говорити англійською — ок.
Але співати серцем — українською

Я не втрачаю себе. Я просто додаю
нове до того, ким вже є



Це ж частина мене. Я не маю все
залишити, щоб бути тут своїм...



ЧОМУ ДЛЯ МЕНЕ ВАЖЛИВО ЗАЛИШАТИСЯ УКРАЇНЦЕМ?

- Я живу в Британії, але думаю українською. І це — моя суперсила
- Коли слухаю українську музику або жартую з другом із Києва — я знову вдома
- Мені не потрібно обирати. Я можу бути і тут, і звідти. Це не протиріччя, це +1 до моєї сили
- Говорячи про свою культуру, я ніби показую: дивіться, у мене є щось круте — поділюся з вами
- Я не просто з України. Я — Україна в цій школі, у цьому місті, у цьому світі.

Ідентичність — це те, ким ти себе відчуваєш.

Вона складається з багатьох частин:

- Твоя мова
- Культура, традиції
- Історія твоєї родини
- Те, що ти любиш
- Те, у що ти віриш.

Це як мозаїка — кожен елемент важливий і робить тебе унікальним.



Всі говорять англійською...
А я наче забуваю українську...

Це нормально: коли щодня чуєш одну мову, мозок адаптується.
Але ти можеш зберігати українську – і навіть зміцнювати її.

Мова – це не лише комунікація. Це твоя пам'ять, твоя музика,
твоя сила.



Привіт, як ви?
Як там у нас вдома?

Ух, так давно не читав **українською**.
Що тут у нас цікавенького?





Ця пісня така знайома...
мовою, звуком, відчуттям

Збережи свою мову:

- Говори
- Читай
- Дивись
- Пиши
- Слухай

Українська — частина мене.
І я хочу її зберегти

Як зберігати українські традиції за кордоном?

Святкуй українські свята

- Різдво, Великдень, День Незалежності — навіть у маленькому колі.
- Створи власні традиції з рідними або друзями.

Готуй українські страви

- Борщ, вареники, млинці — смачно, знайомо, по-домашньому.
- Можна разом із родиною, або навіть з друзями в школі.

Долучайся до української громади

- Центри, гуртки, волонтерські акції, церковні заходи.
- Нові знайомства + підтримка + жива культура.

Розповідай про традиції іншим

- Поділись чимось у школі або класі: вишиванка, писанки, легенди.
- Українська культура цікава — дай їй голос.

Створи свою "домашню Україну"

- Українські книги, музика, прапор, вишиванка, пісні.
- Це не ностальгія, а твій простір сили.



Я трохи хвилювався. Але їм справді цікаво.

І мені радісно ділитися тим, що я люблю.

Ти — не просто гість у новій країні. Ти можеш стати амбасадором культури.

Коли ділишся своїм, ти не лише навчаєш інших — ти зміцнюєш свій зв'язок із домом. Маленька історія, улюблена пісня чи слово "дякую" українською можуть стати початком великого діалогу.

Ти можеш розповідати про Україну — пояснювати, показувати, зацікавлювати.

- Будь амбасадором своєї культури. Розповідай про Україну друзям, вчителям, сусідам.
- Навчай базовим українським словам. Це може бути весела гра або короткий урок.
- Ділися українським мистецтвом. Музика, фільми, книжки — це відкриває нові горизонти.
- Пояснюй, чому мова і традиції для нас важливі. Україна має величезну та цікаву історію і нею варто ділитися.

Now it's your turn!

*Зберігай українське. Досліджуй британське. Будуй своє.
І прохोдь культурний челендж від Ніка.*

1. Мій мікс культур

Створи свій унікальний культурний коктейль.

- Що тобі подобається у британському стилі життя?
- Що ти хочеш зберегти з української культури?
- Як це все може співіснувати в одному дні, у твоєму стилі, у твоїй кімнаті, у твоєму серці?

2. 3 факти про Україну, які здивують британців

Напиши або намалюй 3 факти про Україну, якими хочеш поділитися.

Наприклад:

- Україна — найбільша країна Європи.
- Київ старший за Лондон і Париж.
- В Україні знаходиться найбільше чорнозему у світі.

Можеш потім використати їх у школі, в презентації або просто у розмові.

3. Мій український список

У список можуть увійти:

- Улюблені українські фільми чи мультфільми
- Книги, які хочеш прочитати
- Пісні, які дають тобі силу
- Традиції, які хочеш передавати далі.

Це твоя мапа зв'язку з корінням. Запиши — і тримай поруч.

**Бути українцем за кордоном —
це не про втрату, а про силу.**

Ти можеш адаптуватися до нового середовища
і водночас залишатися собою.
Мова, традиції, пам'ять — це те, що робить
тебе унікальним.

Зберігай своє. Ділись цим. Це важливо.

Майбутнє: як знайти свій шлях, де б ти не був



Що далі? Що, як я не знаю,
ким хочу бути?..

Може, спробувати
волонтерство...

...або записатися на
онлайн-курс?

Кажуть, тут цінують
активність

А якщо це шанс?

Може, я спробую.
Просто подивлюсь,
як воно буде.

Ми поки не знаємо, як буде далі...
Можливо, нам доведеться
повернутись. Але нічого ще не
вирішено.

Серйозно? Але ж... я тільки
почав звикати...

Повернення – це не поразка.
Просто інший поворот. Я вже не
той, я сильніший

Майбутнє – це не одна дорога.
І я маю з чого почати

Можливі шляхи



Що робити, щоб адаптація пройшла легше?

- Залишайся на зв'язку з друзями з Британії – онлайн-спілкування допомагає зберегти підтримку.
- Шукай можливості для розвитку в Україні – волонтерство, молодіжні ініціативи, обміни.
- Став нові цілі – подумай, які можливості можуть відкритися саме тут.
- Якщо не можеш змінити ситуацію – зміни ставлення. Це вже велика сила.



Що я можу робити годинами
і не втомлююсь?

У яких ситуаціях я
почуваюся впевнено?

Які теми або предмети
мені цікаві?

Як я уявляю своє
життя через 5 років?

Чим я захоплювався
в дитинстві?

Шлях №1: College



Обирай практичну спеціальність після 16 років: дизайн, ІТ, інженерія, кулінарія, догляд за тваринами тощо.

Шлях №2: A-levels / BTEC



Поглиблене навчання, що відкриває шлях до університету у Великій Британії.

Шлях №3: Apprenticeship



Навчаєшся та працюєш водночас. Отримуєш і знання, і досвід, і зарплату.

А якщо я не знаю, куди?

- Поговори з кар'єрним радником.
- Спробуй різне: волонтерство, стажування, курси.
- Не бійтеся змінювати напрям — це не поразка, а шлях до себе.

Майбутнє — не GPS із єдиним маршрутом. Це карта з багатьма варіантами.

Моя майбутня версія

Уяви себе через 5 років. Запиши коротку історію свого "майбутнього Я":

- Де ти живеш?
- Що ти робиш щодня?
- Чим захоплюєшся?
- Який момент із твого дня робить тебе щасливим?

Напиши 3 речі, які тобі цікаво було б протестувати найближчим часом. Це можуть бути маленькі кроки – як новий гурток, онлайн-курс або волонтерство.

Що я хочу спробувати?

Напиши 3 речі, які тобі цікаво було б протестувати найближчим часом. Це можуть бути маленькі кроки – як новий гурток, онлайн-курс або волонтерство.

Чим більше досвіду – тим більше шансів знайти "своє"

Чеклист цілей

Розділи свої цілі на дві категорії:

- **Короткострокові (1-6 місяців):**

Наприклад:

- Спробувати нове хобі
- Вивчити 50 нових слів англійською
- Дізнатися більше про коледжі або стажування

- **Довгострокові (2-5 років):**

Наприклад:

- Переїхати в інше місто
- Вступити в університет
- Створити власний проєкт

Записані цілі – це вже перший крок до їхнього втілення.

То як? Обговоримо висновки восьмого розділу?

Майбутнє – це не одна пряма дорога. Це карта з багатьма маршрутами.

Ти можеш змінювати напрям, зупинятися, розвертатися – і це не помилка. Це пошук.

Якщо доведеться повернутись в Україну – ти все одно береш із собою досвід, знання й новий погляд на світ.

Справжня суперсила – не знати все наперед, а вміти адаптуватися. І пробувати. Ще раз. І ще.

Ти можеш більше, ніж здається

Ця книга — не про ідеальні відповіді. Вона — про тебе.

Про шлях, який ти проходиш. Про силу, яка є всередині. Про зміни, які з тобою вже сталися — і які зробили тебе значно сильнішим.

Ти вже пройшов чимало:

Зустрів нову країну і нову мову.

Вчився справлятися з тривогою,
булінгом і сумом за домом.

Навчився будувати нові стосунки
і берегти старі

Побачив, що твоє коріння —
не тягар, а сила

І зрозумів: майбутнє —
це те, що ти
розбудовуєш крок
за кроком

І зараз ти — на фінальній сторінці.

Але насправді це не кінець.

Це просто новий розділ, який ти пишеш самотійно.

ЩО Я ВЖЕ ЗНАЮ: КЛЮЧОВІ ІДЕЇ З КНИГИ

твій особистий підсумок і карта опори

Адаптація – це процес, а не змагання
Ти маєш право на різні емоції й свій темп змін.
(Розділ 1)

Дружба – це не тільки про мову
Важливі відкритість, щирість і спільні інтереси.
(Розділ 2)

Стосунки змінюються – і це нормально
Головне – повага, турбота і здорові межі.
(Розділ 3)

Навчання – це не тільки знання, а й навички
Планування, запитання, підтримка й баланс.
(Розділ 4)

Ти маєш право на безпеку
Булінг – це не ок. Є шляхи, як себе захистити.
(Розділ 5)

Емоції – твої союзники
Розуміння себе допомагає справлятися зі складнощами.
(Розділ 6)

Твоя ідентичність – твоя сила
Культура, мова, традиції – це ресурс,
а не тягар.
(Розділ 7)

Майбутнє – це не один варіант
Ти можеш досліджувати,
помилятися, змінювати плани –
і це окей.
(Розділ 8)

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ: САМОРЕФЛЕКСІЯ

Цей блок — про тебе. Про те, що ти вже подолав, що відкрив у собі, і як можеш використати свій досвід для подальшого зростання.

Завдання 1: Моє особисте резюме адаптації

Познач, що з цього ти вже вмієш (постав галочку або напиши короткий приклад):

- ☐ Я знаю, як підтримувати себе в емоційно складні моменти
- ☐ Я знаю, до кого звернутися по допомогу у Великій Британії
- ☐ Я знаю, як знайти друзів або ком'юніті
- ☐ Я зберігаю зв'язок з українською культурою
- ☐ Я вмію керувати часом і вчитися без перевантаження
- ☐ Я маю уявлення, куди хочу рухатися у майбутньому

+ Моя відповідь: _____

Завдання 1: Моє особисте резюме адаптації

Познач, що з цього ти вже вмієш (постав галочку або напиши короткий приклад):

- ☐ Я знаю, як підтримувати себе в емоційно складні моменти
- ☐ Я знаю, до кого звернутися по допомогу у Великій Британії
- ☐ Я знаю, як знайти друзів або ком'юніті
- ☐ Я зберігаю зв'язок з українською культурою
- ☐ Я вмію керувати часом і вчитися без перевантаження
- ☐ Я маю уявлення, куди хочу рухатися у майбутньому

+ Моя відповідь: _____

Завдання 1: Моє особисте резюме адаптації

Обери по одній дії з кожного блоку (або додай свою):

Про навчання:

- ☐ Почати користуватись Pomodoro або календарем
- ☐ Попросити про допомогу, коли щось не зрозуміло
- ☐ Записатися в гурток чи клуб

+ Моя ідея:

Про емоції:

- ☐ Вести щоденник емоцій
- ☐ Зробити собі "коробку підтримки"
- ☐ Знайти свій антистрес-спосіб

+ Моя ідея: _____

Про стосунки:

- ☐ Написати старому другу/подрузі
- ☐ Познайти з кимось у школі
- ☐ Покращити спілкування з батьками

+ Моя ідея: _____

Про культуру та майбутнє:

- ☐ Написати про Україну короткий текст англійською
- ☐ Скласти список цілей на рік
- ☐ Спробувати нову активність, яка мені цікава

+ Моя ідея: _____

Уяви:

**Ти стоїш на перехресті. Позаду – шлях, який ти вже пройшов.
Попереду – ще не одна дорога. Можливо, навіть кілька водночас.**

Ти вже маєш із собою усе найважливіше: досвід змін, пам'ять про себе, навички підтримувати себе та інших, здатність знаходити світло навіть у тумані.

Ця книга – твоя мапа. Але компас – усередині тебе.
Тепер, коли хтось запитає:

**Як ти
справляєшся?**

Можеш відповісти:

**Я вже
на шляху**

*Ділись тим, що відкрив
Підтримуй тих, хто поруч*

І пам'ятай:

**Бути собою – це не мета.
Це сила.**

Корисні ресурси для адаптації та розвитку

Одного вечора я сидів із телефоном у руках і не знав, куди рухатися далі. Просто хотілося, щоб хтось сказав: ось, тримай, тут є речі, які можуть допомогти. Не все одразу, але хоча б щось.

Цей список – саме про це. Я б хотів мати його з самого початку

Адаптація в новій країні – це не лише виклик, а й можливість.

Можливість знайти нових друзів, відкрити в собі нові таланти, навчитися довіряти світові та собі.

Цей розділ – твій набір інструментів.

Тут зібрані ресурси, які допоможуть навчатися, відпочивати, піклуватися про себе, будувати майбутнє і не залишатися наодинці.

Тепер ти – не сам. І точно – не без підтримки.

1. Українські спільноти та підтримка

Бути частиною громади – значить не бути наодинці.

- **Ukrainian Youth Association in Great Britain** – табори, події, нові друзі.
- **Ukrainian Cultural Centre** – місце, де тебе розуміють без перекладу.
- **Opora.uk** – допомога з житлом, навчанням, емоціями, документами.
- **Plast UK** – українська скаутська організація, що працює з дітьми й молоддю по всій Британії.

Міні-завдання: Обери одну організацію та перевір, чи проходить у них подія, куди ти міг би піти цього місяця.

2. Спорт та активний відпочинок

Рух – це не лише для тіла, а й для мозку. І для нових знайомств.

- **Youth Sport Trust** – знайди секцію або активність поблизу.

Міні-завдання: Обери 1-2 види спорту, які хочеш спробувати. Запиши їх. Пошукай, де це є поруч.

3. Творчість та культурний розвиток

Через мистецтво можна бути собою – навіть якщо слів ще не вистачає.

- **National Youth Theatre** – спробуй себе на сцені.
- **Doodle Art Club** – малювання як медитація.
- **BBC Young Reporters** – розкажи свою історію світові.

4. Кар'єра та вибір професії

Твій шлях — не чийсь конвеєр. Він може бути унікальним.

- **National Careers Service** — тести, профорієнтація, плани.
- **Duke of Edinburgh's Award** — активності, які відкривають тебе.
- **Barclays LifeSkills** — як написати резюме й не злякатись інтерв'ю.

Спробуй: Зайди на сайт National Careers Service і зроби 1 кар'єрний тест. Просто щоб подивитися — ким ще ти можеш бути.

5. Онлайн-навчання і саморозвиток

Навчання — не тільки про оцінки. Це про цікавість.

- **TED-Ed** — коротко і глибоко.
- **FutureLearn** — реальні курси від британських вишів.
- **Khan Academy** — прокачка знань у стилі гри.
- **Duolingo** — англійська, яку реально хочеться відкривати щодня.

6. Психологічна підтримка та емоційне здоров'я

Турбота про себе — це сміливо. Це перший крок до відновлення.

- **Mind** — зрозуміло про складне.
- **Kooth** — анонімна підтримка 1 на 1.
- **YoungMinds** — історії, поради, підтримка.
- **The Mix** — безкоштовно, цілодобово, для тебе.

А тут — ще декілька з можливих ресурсів.

Лишаю деякі українські ініціативи, які можуть стати тобі в пригоді:

Teenergizer — безкоштовні онлайн-консультації для підлітків, групи підтримки та адвокація за доступ до ментального здоров'я.

Голоси дітей — психологічна допомога дітям і родинам, арт-терапія, табори для відновлення.

Razom з тобою — безкоштовна психосоціальна підтримка в Україні: індивідуальні та групові сесії, допомога дітям і дорослим.

Як користуватися цими ресурсами?

1. Обери 2–3 напрямки, які тобі найближчі (наприклад: творчість, спорт, психологія).
2. Зайди на сайти, які зацікавили. Збережи собі їх.
3. Обери 1 реальну дію на цей місяць: запишися на курс, сходи на подію, приєднайся до спільноти.

Я думав, мені просто треба "адаптуватися".
А насправді — треба просто жити. І знати,
що є місця, де тебе чекають.

Не мовчки. Не формально.
А по-справжньому.



Що ж, здається, час прощатися.
Ця книга була не лише про адаптацію —
вона була про мене. І, можливо, про тебе.

Я зрозумів, що не треба ставати кимось
іншим, щоб бути прийнятим.
Треба залишатися собою — навіть якщо
“я” ще в процесі.

Тепер, оглядаючись назад, бачу не страх і
розгубленість, а шлях. І він триває.
Якщо ти зараз тільки на початку — знай:
**усе, що треба, вже є в тобі. Просто крок
за кроком.**

І якщо коли-небудь тобі буде складно —
знай: **ти не один.** Ми тут. І ти можеш
більше, ніж здається.



Copyright © 2025 Opora

Written by Tatiana Malko

Coordinated by Yuliia Huba

Edited by Yuliia Skarlat

Cover, layout & book design by Antonina Kharina

Distribution Kate Viktorova

Printed by Book Printing UK

British Library Cataloguing-in-Publication Data
A catalogue record for this book has been requested

Thank you to The Story of Christmas for funding this project.

OPORA is a registered UK charity supporting Ukrainians
in rebuilding their lives sustainably in the UK.
We provide Ukrainian language informational support and
emergency assistance.

Opora is a registered charity (1199760)



opora.uk