

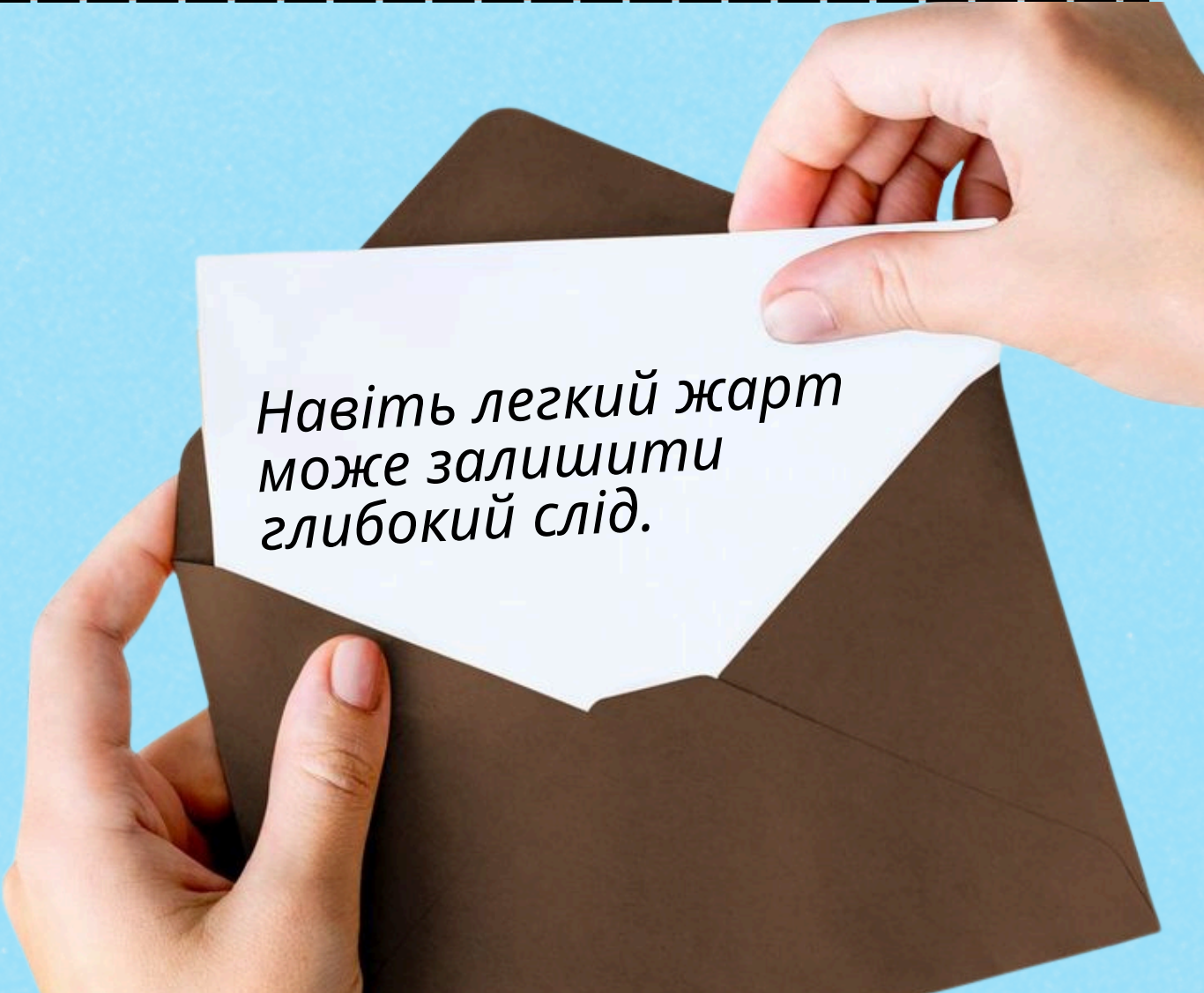


ДОСВІД ДИСКРИМІНАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОГО ВИКЛЮЧЕННЯ

#1

ЧОМУ ЦЕ НАС ЗАЧІПАЄ?

1. Торкається твоєї ідентичності.
2. Пробуджує болючі спогади.
3. Змушує відчувати себе
непомітним або неоціненим.
4. Може блокувати твою реакцію.



*Навіть легкий жарт
може залишити
глибокий слід.*

#2

ПРИКЛАД:

«Хтось пожартував про мій акцент. Всі сміялися — для них це нічого не значило... а я відчувала/в себе чужою/им.»



#3

ДИСКРИМІНАЦІЯ: ЩО ЦЕ?

Нечесне ставлення через особисту рису: походження, акцент, стать, тіло, орієнтація, інвалідність.

Це пряма дія, яка створює соціальну несправедливість.



#4

СОЦІАЛЬНЕ ВИКЛЮЧЕННЯ: ЩО ЦЕ?

Коли тебе не враховують, не слухають або не залучають.

Коли можливості «не доходять до тебе». Це тихіше й непомітніше, але відчутне.



#5

ФАКТОРИ РИЗИКУ



1. Схожі болючі досвіди в минулому.
2. Ізоляція та відсутність підтримки.
3. Середовища, де агресія вважається нормальною.
4. Моменти сумнівів у власній ідентичності.



#6

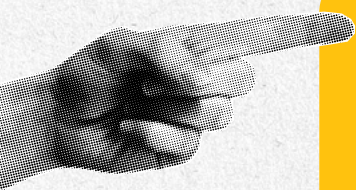
ЗАХИСНІ ФАКТОРИ

1. Стосунки, де тебе приймають.
2. Впевненість у власній ідентичності.
3. Інклюзивні простори (школи, університети, робота).
4. Позитивний досвід взаємодії з різноманітністю.

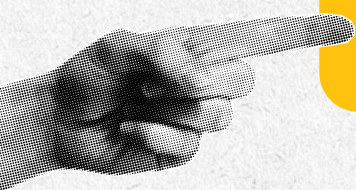


#7

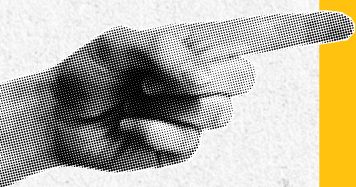
ЩО МОЖЕ ДОПОМОГТИ В СКЛАДНІ МОМЕНТИ



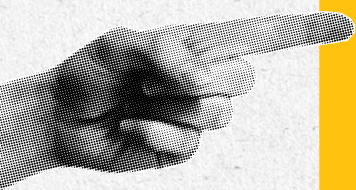
Зроби паузу й прислухайся до своїх почуттів.



Поговори з кимось, кому довіряєш.



Віднови контакт із тим, що дає тобі сили.



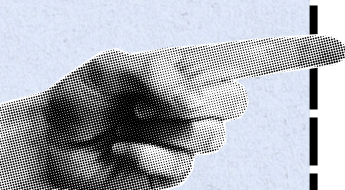
Знайди безпечний простір, щоб поділитися емоціями.



#8

THE HERE4U PROJECT

Тобі від 14 до 24 років?



Якщо почуваєшся самотньо, розгублено чи сумно, Here4U — це безкоштовний та анонімний сервіс, який з'єднає тебе з психологами, навіть твоєю рідною мовою.

**ЗВ'ЯЖИСЬ З НАМИ ЧЕРЕЗ
U-REPORT ON THE MOVE**



@ureportotm_bot

+39 320 248 0863



U-Report On The Move

