

**Устрой себе перезагрузку!**



Если хочется с кем-то  
обсудить свои проблемы,  
звоните на  
Детский телефон доверия  
**8800-2000-122**

В каждом регионе нашей страны есть своя команда психологов, готовых прийти вам на помощь!

**8-800-2000-122**

*Звонки конфиденциальные, то есть секретные*

! Ваш номер телефона не определяется и звонки не записываются, вы можешь звонить, не думая о том, что кто то узнает вашу тайну

! Позвонив, вы можете представиться любым именем или не называть имя вовсе

! Если у вас недостаточно средств на мобильном, вы можете позвонить с городского телефона или с телефона друзей

*Звонок бесплатный*

! Вы можете позвонить, когда вам удобно разговаривать. Выберите время — позвоните сразу после школы, во время прогулки или похода в магазин, перед сном и т.д.

*Работаем круглосуточно*

Если не знаете, как начать разговор и боитесь заговорить первыми, вам помогут. Психолог задаст правильные вопросы и даст подсказки. Иногда бывает абсолютно нормально вместе помолчать и не торопиться



**Экстренная  
психологическая  
помощь для детей и  
их родителей  
8-800-2000-122**



# Мы расскажем о разных интересующих вас вопросах

## КАК СТАТЬ ОПТИМИСТОМ



Например:

- ♦ Как найти себя
- ♦ Как воспитать в себе пунктуальность
- ♦ Как избавиться от сквернословия
- ♦ Как научиться владеть собой, быть спокойным в любой ситуации
- ♦ Как защитить свои границы
- ♦ Как перестать комплексовать из-за внешности
- ♦ Как тренировать силу воли
- ♦ Как развить самостоятельность

Например:

- ♦ Как настроиться на успешную сдачу экзаменов
- ♦ Как перестать бояться и тревожиться
- ♦ Как узнать, какими талантами ты обладаешь
- ♦ Как уйти от конфликта
- ♦ Как перестать бояться знакомиться и общаться с другими людьми
- ♦ Как перестать обращать внимание на чужое мнение



Обо всем об  
этом и многом  
другом вы мо-  
жете узнать  
по телефону:  
**8800-2000-122**

