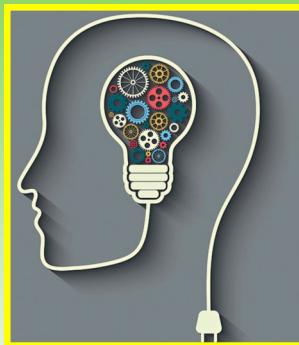


Устрой себе перезагрузку!



**Если хочется с кем-то
обсудить свои проблемы,
звоните на**

Детский телефон доверия

8800-2000-122

**В каждом регионе нашей стра-
ны 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



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



КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ



ПОСТАРАТЬСЯ ОПРЕДЕЛИТЬ ПРИЧИНУ ИНЦИДЕНТА



ЧЕТКО ФОРМУЛИРОВАТЬ АРГУМЕНТЫ



ПРОЯВЛЯТЬ УВАЖЕНИЕ



ГОВОРИТЬ НА «Я-языке»



ОЗВУЧИТЬ ИДЕИ ПРИМИРЕНИЯ



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