

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 мобиль-
ном, вы можете позвонить с городского теле-
фона 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 по-
могут. Психолог задаст правильные
вопросы и даст подсказки. Иногда бы-
вает абсолютно нормально вместе по-
молчать 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

