

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 это и многом другом вы можете узнать по телефону: 8800-2000-122

