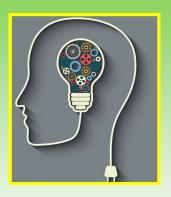
Устрой себе перезагрузку!





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



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



Office State of State

