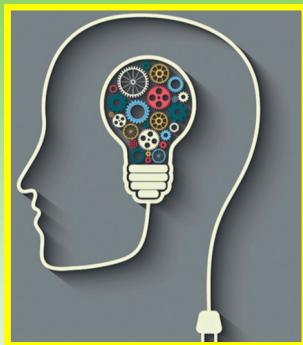


**Устрой себе перезагрузку!**



**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

## 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

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ

