

БУДЕМ ВМЕСТЕ!

15

ЕСЛИ ТЫ БЕСПОКОИШЬСЯ О КОМ-ЛИБО,
ТО ВЫБЕРИ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ОЧЕНЬ
ВНИМАТЕЛЬНО ВЫСЛУШАТЬ
ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА И ПОНЯТЬ,
КАК ТЫ МОЖЕШЬ ЕМУ ПОМОЧЬ.

ЕСЛИ БЕСПОКОЙСТВА НЕТ, ТО ПРОСТО
НАЙДИТЕ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ
ПРИЯТНО ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ.

- Отложи мобильный телефон.
- Предоставь 15 минут непрерывного внимания своему однокласснику или другу.
- Погуляйте вместе на улице, поешьте вместе, посидите на уличной скамейке или сделайте что-то еще, чтобы можно было провести время в спокойствии и без отвлечений.
- Спокойно слушай, а если ты заметишь, что у приятеля есть серьезная проблема, то подбодри его попросить о помощи школьного психолога или консультанта с Peaasi.ee

Чем я мог бы тебе помочь?

Прости, пожалуйста, что я однажды...

Съедем вместе что-нибудь вкусненькое?

Расскажи какое-нибудь приятное воспоминание о лете?

Найдите вместе с другом что-нибудь хорошее о трех одноклассниках, что можно было бы сказать им.

Когда ты последний раз смеялся от души?

Кто тебя раздражает больше всех?
А что хорошего ты можешь в нем найти?

Это так здорово, что ты...

Какой самый красивый комплимент тебе говорили в последнее время?

Что есть такого, чем бы ты точно хотел заняться в этом учебном году или что хотел бы выучить?

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ БОЛЕЕ СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА, СВЯЖИСЬ С НАМИ!

Сообщи о своей проблеме! www.lasteabi.ee 116 111

Первая помощь для психического здоровья esmaabi.peaasi.ee

Эстонская ассоциация сексуального здоровья www.amor.ee

РАССКАЖИ СВОЮ
ИСТОРИЮ
#будемвместе