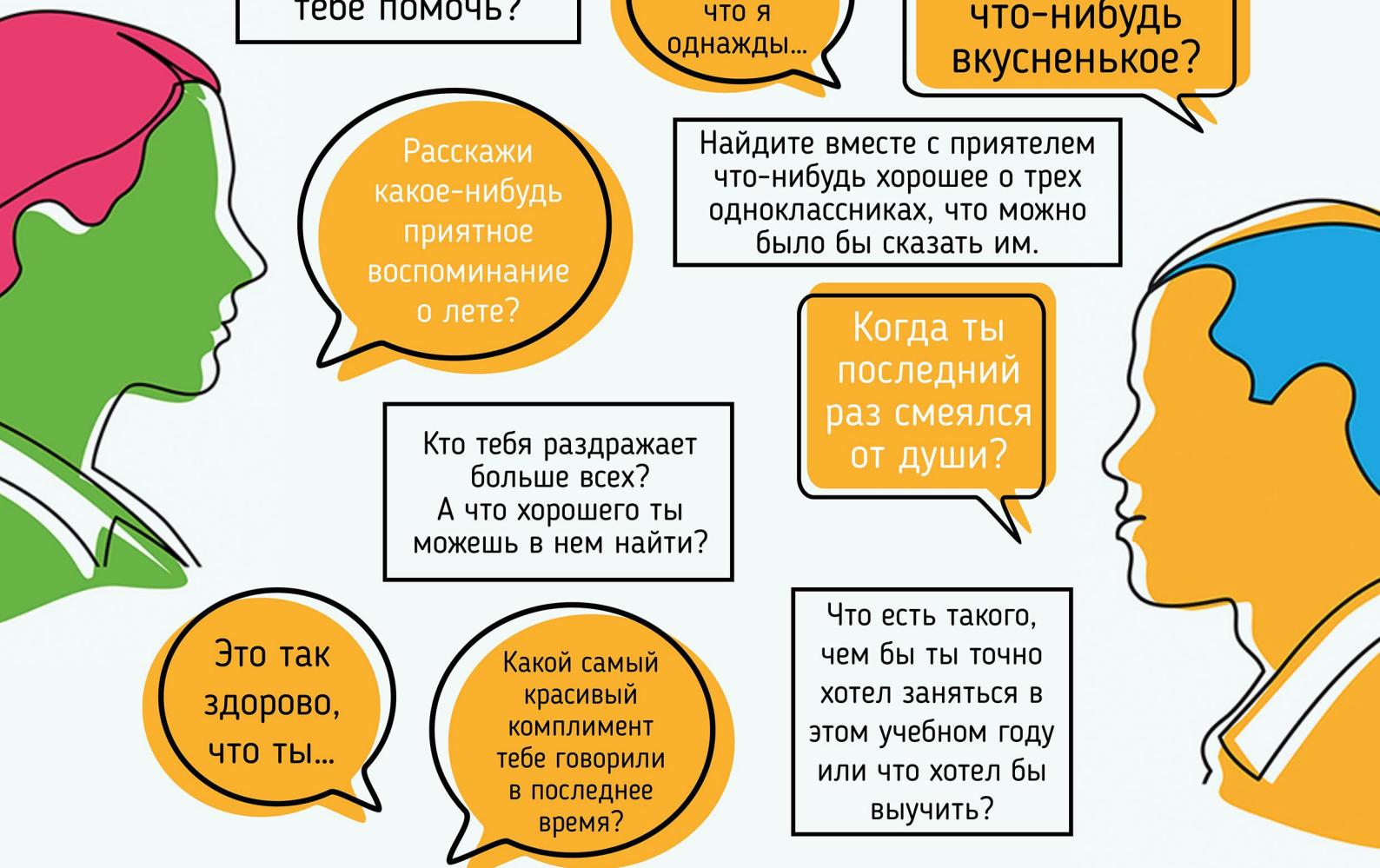


БУДЕМ ВМЕСТЕ!

15

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

- Отложи мобильный телефон.
- Предоставь 15 минут беспрерывного 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



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



peaasi.ee



Eesti Haigekassa