

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

Я хочу тебя
лучше понять...

Знаешь
какую-нибудь
хорошую
шутку?

Как ты спал
сегодня
ночью?

Расскажи
мне о своем
любимом
фильме.

Составьте план -
чего бы такого классного
можно было сделать вечером
или на выходных?

Что в последнее
время тебя
приятно
удивило?

Давай
пробежимся
вокруг школы?

Расскажи о
чем-то
хорошем в
своей жизни.

Могу ли я
быть тебе
полезным в
каком-либо
деле?

Попроси рассказать,
что у других
случилось
хорошего, слушай
внимательно и
уточняй.

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