

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

Поделитесь между собой хорошими идеями: что ты предпринимаешь, если ты в напряжении, переживаешь или если тебе грустно.

Спасибо,
что ты...

У тебя есть мечта,
исполнения которой
ты бы очень хотел?

Ты выглядишь
каким-то
грустным. Что
происходит?

Посоревнуйтесь в комплиментах друг другу - сколько хорошего вы сможете увидеть друг в друге.

Мне кажется,
что тебе
нехорошо.

Давай сыграем
во что-то
веселое?

Что
происходит
в твоей
жизни?

Как у тебя
дела? А как
дела на
самом деле?

Придумайте вместе
какой-нибудь
хорошее дело,
которое вы могли
бы сделать для
одноклассника или
даже для учителя.

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