



Как помириться с подругой

Проанализируй ссору и попытайся понять, что послужило

причиной размолвки с подругой. Дайте друг другу время, чтобы остыть после ссоры. Позвони или отправь сообщение через 2-3 дня после легкой ссоры. Попроси прощения, если ты виновата в серьезной размолвке. Если в серьезной ссоре виновата твоя подруга, то действуй по ситуации.

Меня обзывают и дразнят одноклассники



8-800-2000-122

Тебе страшно?
Тебя кто-то сильно обидел?
Такое случается с каждым.
Как с этим справиться?
Давай обсудим.
Просто позвони.

8-800-2000-122

ГБУ СО КК "Северский КЦСОН"

Адрес: Краснодарский край,
станция Северская,
ул. Партизанская, 2
Телефон

отделения помощи семье и детям:
8(86166) 2-11-39

ГБУ СО КК "Северский КЦСОН"



В картинках



Ст. Северская
2020

Несколько ситуаций когда стоит позвонить

Если страшно спать с выключенным светом

Пойми, что страх темноты — это естественный страх. Не нужно себя резко заставлять спать без света. Не смотри ужастики и боевики перед сном. Научись расслабляться перед сном. И помни, ты всегда можешь позвонить на номер Детского телефона доверия 8-800-2000-122.



У меня ссорятся мама и папа, что делать?

Если родители постоянно ссорятся при тебе, не нужно думать, что в твоей семье совсем все плохо. Ни в коем случае не думай, что причина их ссор — это ты. Не

вмешивайся в разгар конфликта, дай родителям остыть, не вставай ни на чью сторону, расскажи о своих чувствах, окажи поддержку, обратись за помощью. Помни телефон доверия для детей, подростков и их родителей всегда готов помочь анонимно и бесплатно.

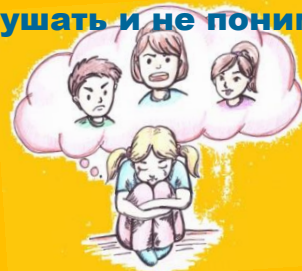


Трудные отношения с учителем.

1. Убедись, что придирки направлены именно на тебя. (Возможно учитель строг со всеми)
2. Попробуй вежливо поговорить с учителем. Спроси его мнение, в чем он видит причины сложного общения между вами и низких оценок, внимательно выслушай и не нападай в ответ, даже если не будешь согласен.
3. Обычно учителя любят инициативных учеников. «Я собираюсь перечитать пройденный материал из учебника и сделать вот эти упражнения, чтобы подготовиться к контрольной работе. Как Вы считаете, это поможет мне хорошо подготовиться?»
4. Задавай вопросы, чтобы продемонстрировать, что ты читаешь материал, который он задает.
5. Сконцентрируйся на своих успехах, а не на учителе.
6. Говори об этом.
7. Если поведение учителя пугает тебя или мешает учиться, то расскажи о проблеме родителям.



Что делать если тебя никто не хочет слушать и не понимает?



Стали жертвой киберугроз



Синдром отличника

«Боюсь совершить ошибку и не оправдать ожиданий»

Если по каким-то причинам боитесь ошибок и замечаний и не знаете, как от этого избавиться — звоните на 8-800-2000-122 —

психологи

Детского телефона доверия обязательно помогут вам.



Общение с психологом абсолютно анонимно: называть свое имя, фамилию, адрес никто не потребует, счета за разговор, каким бы длительным он не получился, не последует.

Больше информации на сайте : telefon-doveriya.ru