



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

*Здесь тебя
услышат. Тебе помогут.*



Если тебя что-то тревожит, ты столкнулся с конфликтом, травлей или давлением — не оставайся с проблемой один.

Ты можешь обратиться на телефон доверия, если:

- тебя дразнят, унижают, оскорбляют или намеренно исключают из общения;
- ты столкнулся с травлей в классе;
- тебе угрожают или оказывают психологическое давление;
- у тебя возник конфликт со сверстниками или взрослыми;
- ты боишься рассказать о происходящем кому-то из близких;
- тебе тревожно, страшно, обидно или тяжело и ты не знаешь, что делать;
- ты стал свидетелем травли или другой ситуации, в которой кому-то нужна помощь;
- тебя беспокоит любая другая проблема, о которой хочется поговорить с понимающим специалистом.



Помни

Тебе не обязательно справляться со всем самостоятельно.

Просить о помощи — не слабость!

Рассказать о том, что происходит — это способ защитить себя и сделать первый шаг к тому, чтобы ситуация изменилась.



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

+7 949 512-18-49



Понедельник–пятница
с 8:00 до 17:00

ГБОУ «ДРУМЦ ПС СО»

Ты можешь обратиться, если проблема касается тебя или другого человека.



Тебя выслушают.



Тебе помогут разобраться в ситуации.



Вместе можно найти выход.





ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

*Здесь тебя
услышат. Тебе помогут.*



Если тебя что-то тревожит, ты столкнулся с конфликтом, травлей или давлением — не оставайся с проблемой один.

Ты можешь обратиться на телефон доверия, если:

- тебя дразнят, унижают, оскорбляют или намеренно исключают из общения;
- ты столкнулся с травлей в классе;
- тебе угрожают или оказывают психологическое давление;
- у тебя возник конфликт со сверстниками или взрослыми;
- ты боишься рассказать о происходящем кому-то из близких;
- тебе тревожно, страшно, обидно или тяжело и ты не знаешь, что делать;
- ты стал свидетелем травли или другой ситуации, в которой кому-то нужна помощь;
- тебя беспокоит любая другая проблема, о которой хочется поговорить с понимающим специалистом.



Помни

Тебе не обязательно справляться со всем самостоятельно.

Просить о помощи — не слабость!

Рассказать о том, что происходит — это способ защитить себя и сделать первый шаг к тому, чтобы ситуация изменилась.



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

+7 949 512-18-49



Понедельник–пятница
с 8:00 до 17:00

ГБОУ «ДРУМЦ ПС СО»

Ты можешь обратиться, если проблема касается тебя или другого человека.



Тебя выслушают.



Тебе помогут разобраться в ситуации.



Вместе можно найти выход.

