

#3mamyzWami-OLSZTYN

TRUDNE SYTUACJE POMOC

BĄDŹ JAK SPADOCHRON



Zauważyłeś.
Reaguj natychmiast!



Nie zostawiaj.
Bądź w kontakcie!



Nie wyśmiewaj.
Traktuj serio



Przekonuj do zgłoszenia
trudności zaufanemu
dorosłemu!

OBSERWUJ :

Uczucia



Myśli



Zachowania



Ciało



UWAGA!!!

NIE MÓW:

Wiem, co czujesz

Jakoś to będzie

Dasz radę

Weź się w garść

Twardy bądź

Nie przesadzaj

Inni mają gorzej

Złamaną nogę leczy chirurg,

"złamany" nastrój leczą

specjaliści (np. psycholog).