



თუ ფიქრობთ, რომ

- თქვენ ან თქვენს მეგობარს გჩაგრავენ
- თქვენზე ძალადობენ უშუალოდ ან სოციალური ქსელისა და ტელეფონის საშუალებით; გემუქრებიან, გეხებიან უხეშად, გიყვირიან, დაგცინიან

თუ თავს გრძნობთ

- მარტო, გარიყულად, თქვენი არავის ესმის
- დაუცველად, დათრგუნულად

თუ ხშირად

- ხვდებით ისეთ სირთულეებს, რომელთა გადალახვაც გიჭირთ
- გაქვთ კონფლიქტები

**აუცილებლად მიმართეთ
მშობელს, მასწავლებელს, მანდატურს!**

დარეკეთ ფსიქოლოგთან

ტელ.: 0800000088

ზარი უფასოა

გახსოვდეთ:

- იყავით ყურადღებიანი და მზრუნველი სხვების მიმართ
- დაეხმარეთ მას, ვისაც ჩაგრავენ
- თქვენ შეგიძლიათ სხვების გამხნეება
- სხვებს შეუძლიათ თქვენი დახმარება, მხარდაჭერა
- ითხოვეთ დახმარება,თუ გჭირდებათ
- იზრუნეთ მათზე, ვისაც ეს სჭირდება
- სიძლიერე სხვაზე ზრუნვაა და არა სხვისი ჩაგვრა

მშობელს, მასწავლებელს,
მანდატურს, ფსიქოლოგს შეუძლიათ
თქვენი დახმარება!

დარეკეთ ფსიქოლოგთან

0ელ.:0800000088

გარი უფასოა