

**Где можно  
получить помощь?**

Телефон доверия  
для детей,  
подростков и их  
родителей

**8-800-2000-122**

Комиссия по делам  
несовершеннолетних и защите их прав  
Красноармейского района г.Волгограда

**Скажи жизни «Да!»**



Волгоград, 2022

Советы американского  
психотерапевта Ф.Порат

1. Принимайте себя такими, какой вы есть.
2. Принимайте себя таким, каким вы хотите быть.
3. Обретайте позитивные изменения всякий раз, когда вы в состоянии это сделать.
4. Любите свой образ, свой имидж: свое тело, манеру смотреть, двигаться, одеваться, ходить, танцевать, говорить, смеяться и плакать.
5. Уважайте свое тело, свою жизнь и свой выбор в этой жизни.
6. Будьте «позитивно эгоистичными»: любите себя не больше, но и не меньше других людей, осознавая при этом, что вы – человек, единственный в своем роде. И другого такого нет, не было и не будет на Земле.
7. Уважайте свое время: время – это жизнь.
8. Разрешайте себе радоваться и получать удовольствия. Позвольте себе быть таким, какой вы есть. Вы несете ответственность за то, чтобы сделать себя счастливыми.
9. Учитесь принимать решения и воплощать их в жизнь.
10. Не ждите, что кто – то вернет вам ваше самоуважение. Только вы сами можете с этим справиться!

**Службы Красноармейского  
района  
г. Волгограда по оказанию  
помощи  
семьям и  
несовершеннолетним:**

***ГБУ СО «Красноармейский  
центр социального  
обслуживания населения»***  
**Адрес: ул. Судостроительная,  
43**  
**Тел.:61-44-79**

***ГКУ  
"Центр социальной защиты  
населения по Красноармейскому  
району Волгограда"***

**Адрес: ул. Фадеева, 17**  
**Тел.:62-50-94**

***Комиссия по делам  
несовершеннолетних и защите  
их прав  
Красноармейского района  
Волгограда***

**Адрес: ул. Остравская, 4А**  
**Тел.:67-33-67**