**Куда можно обратиться за психологической помощью?**

1. К психологу стоит обращаться в любых ситуациях, касающихся школьника и его семьи. Школьный психолог может помочь с вопросами трудностей адаптации, профориентации, с решением проблем в семье, в межличностных отношениях, с учебой и т. д. К школьному психологу можно обратиться за консультацией через эл. почту: kate.rum.ps@yandex.ru
2. На сайте ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической поддержки и развития детей» (ГБУ ВО «ЦПППиРД») <https://stoppav.ru/> в тематических разделах «РОДИТЕЛИ» и «ПОДРОСТКИ» могут получить полезную информацию по актуальным вопросам сохранения психологического здоровья, улучшения родительско-детских отношений в период самоизоляции, сохранения мотивации к обучению.



У вас есть возможность дистанционного обращения (консультаций) к специалистам ГБУ ВО «ЦПППиРД» за оказанием психологической, методической и консультационной помощи участникам образовательного процесса - сайт ГБУ ВО «ЦПППиРД» <https://stoppav.ru/> раздел «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ».

### Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122. В службе телефона доверия работают прошедшие специальную подготовку психологи-консультанты.

### 65ffcdabb8b05d3_1236

### Их главная задача — снять остроту психоэмоционального напряжения, переживаний, которые испытывает звонящий в данный момент, и уберечь юного или взрослого собеседника от опрометчивых и опасных поступков*.*