

Советы ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



Уважаемые родители, бабушки и дедушки, ребята!

Мы сейчас все переживаем беспокойное и не совсем привычное для нас время

Каждая семья начинает жить в новых, достаточно непривычных условиях. Как взрослым, так и детям пришлось столкнуться со многими вещами, которые поменяли наш обычный жизненный уклад. И надо помнить, что любое изменение требует определенной адаптации, поэтому будем терпимы к тому, что может не все сразу пойдет гладко. Необходимо некоторое время на «притирку» к новым обстоятельствам.

Верьте, что даже такая незапланированная ситуация может помочь нам взаимодействовать ещё больше и эффективнее с самыми родными и близкими, придавая ценность общению. Объединившись, мы сможем помочь друг другу не только пройти через трудные времена, но и стать глубже и целостнее.

Выпрямите спину и улыбнитесь! Здоровья всем и крепости духа!

Но если у вас нарастает раздражение из-за несвободы, возник стресс от созданных условий или просто беспокойно на душе

обратитесь за поддержкой к школьному или городскому психологу или на всероссийский телефон доверия.

Контакты:

- **8 (800) 200-01-22.** Всероссийский Телефон доверия для детей, подростков и их родителей. Круглосуточно

- **8 (909) 319-77-32** педагог-психолог лицея № 2 Коптева Наталья Ивановна. с 10.00 до 11.00 и с 19.00 до 20.00.



Есть проблемы?

Звони:

8-800-2000-122 – круглосуточно

8-391-201-90-40 - с 9.00 до 18.00 ч в рабочие дни.

- Сложные взаимоотношения со сверстниками?
- Семейные трудности?
- Ссоры между членами семьи?
- Жестокое обращение взрослых с детьми?
- Острое психологическое напряжение?

Все обращения по телефону доверия остаются конфиденциальными!!!