

**Уважаемые студенты, педагоги и родители!**

В связи с распространением коронавирусной инфекции и в условиях сложившейся ситуации перехода населения Республики Коми на удаленный режим работы и обучения у вас есть возможность обратиться за психологической помощью к педагогу-психологу ГПОУ "ВПК"

"

**Щирской Ольге Анатольевне дистанционно**

контактная информация: моб.тел., **8(904)226-08-49**

Viber: **8(904)226-08-49**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

8-800-2000-122 ( [О детском телефоне доверия](#) )

Портал "Я-родитель" [www . ya - roditel . ru](http://www.ya-roditel.ru)

**Рекомендации по охране психического здоровья детей и подростков во время вспышки COVID-19**

1. [Рекомендации родителям](#) ☐☐

2. [Рекомендации педагогам](#)

3. [Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса](#)

4. [Книжка-раскраска для детей дошкольного возраста против коронавируса поможет родителям спокойно, искренне и уверенно ответить на множество детских вопросов и снизить чквство беспокойства и страха](#) .

5. [Советы и рекомендации в условиях пандемии коронавируса](#)

6. [Как эффективно и с пользой пройти эпидемию и другие чрезвычайные ситуации без паники, стресса. \[Ссылка на вебинар\]\(#\)](#);

7. Классный час ["Как сохранить психологическое здоровье в период самоизоляции"](#)

8. Вести - Коми ["Как с пользой провести самоизоляцию"](#)

9. [Советы психолога- онлайн в программе «Точка зрения»](#)