**Работа «горячей» психологической помощи для обучающихся и их родителей (законных представителей)**

• Круглосуточный телефон доверия для детей и подростков: 8-9021-621780, 8-9021-621760, 55-38-16, 8-9021- 695529.

• Телефоны ГБОУ « Региональный центр образования: 8(9021) 69-55-29, 8(3012)440259, ул. Свердлова,22

• МБУ ДО «Центр диагностики и консультирования» г. УланУдэ. Записаться на консультацию к психологу можно по тел. 8(3012)553817. Телефон доверия ЦДиК 8(3012)553816, Детский телефон доверия 88002000122.

**Полезные советы родителям** https://t.me/minobrnauki03/15482?single

**Ссылки на тематические ролики:**

1) Про мотивацию https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239775

2) Про страхи https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239774

3. Про энергию https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239773

4. Про лень и прокрастиницию https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239772

5. Про эмоции и эмоциональный интеллект https://vkvideo.ru/video36510627\_456239771

6. Про память https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239770

7. Про внешний вид https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239769

8. Про время https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239768

9. Про уверенность в себе https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239767

10. Про цели https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239765

11. Про стресс и победу https://vkvideo.ru/video-36510627\_456239764