****

**Куда обратиться в кризисной ситуации.**

**Жизнь порой преподносит нам сложные испытания. Если вы или ваш ребенок оказались в трудной ситуации, помните: вы не одни, и помощь всегда рядом.**

* **Школьная психологическая служба**
  + Кабинет: второй этаж,корпус Д, вывеска «Психолог»
  + Телефон: 89148496032 (Наталья Николаевна)
  + Часы приема : среда , пятница с 13.00 до 17.00

***Наш психолог готов выслушать и помочь в любой ситуации.***

* **Телефоны доверия**
  + Всероссийский телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)
* **Экстренные службы**
  + Единый номер экстренных служб: 112
  + Скорая помощь: 103
  + Полиция: 102
* **Важно помнить:**
  + Не стесняйтесь обращаться за помощью – это признак силы, а не слабости.
  + Любая проблема имеет решение, даже если сейчас кажется иначе.
  + Ваше эмоциональное здоровье так же важно, как и физическое.
* **Если вы заметили, что ваш ребенок:**
  + Резко изменил поведение
  + Говорит о безнадежности или бессмысленности жизни
  + Замкнулся в себе
  + Раздает личные вещи

***Немедленно обратитесь за профессиональной помощью!***

***Мы здесь, чтобы помочь. Вместе мы сможем преодолеть любые трудности.***