**Оказание психологической помощи школьникам, обучающихся в МБОУ СОШ № 40 и их родителям, на время карантина, осуществляется дистанционно.**

Психологическая помощь и поддержка осуществляется по следующим направлениям:

1. Психоэмоциональный дискомфорт (стресс, депрессия и т.д.) при дистанционном освоении учебной программы во время карантина;
2. Субъективные переживания по поводу неблагополучия отношений с другими (застенчивость и страх, препятствующий межличностному общению; переживание чувства обиды на кого-то, давление и угрозы со стороны компании сверстников и т.д.);
3. Взаимоотношения в семье: непонимание со стороны родителей, слежка и жесткие запреты, борьба за самостоятельность;
4. Проблемы, связанные с алкоголизацией и табакокурением;
5. Общее, личностное консультирование не связанное ни с одной из указанных выше категорий (чувства вины, тоски, пустоты и одиночества, отчаяния, страдания по поводу своего физического облика, переживания утраты смысла жизни и т.д.).

**Для дистанционной связи с психологом школы необходимо отправить заявку на электронный адрес: *psosh40@inbox.ru***

В заявке указываются данные:

* Ф.И.О. обратившегося;
* Возраст на момент обращения;
* Класс
* Адрес, на который будет отправлено ответное письмо;
* Проблема, вызывающая психологический дискомфорт (подробное описание проблемы по желанию)

 **Заявки принимаются с пн-пт, с 9:00 – 16:00**