**Уважаемые родители**, если у вас или ваших детей возникли вопросы или проблемы (например: раздражительность, печаль, снижение или потеря интереса, сна, аппетита, беспричинный плач и др.), вы можете обратиться к педагогу-психологу Исинбаевой Кульгадише Григорьевне, по телефону/WhatsApp 87478087910, или написать на эл.почту 051060115@ mail.ru. Вы также можете обратиться анонимно на вебсайт <https://covid-19.mentalcenter.kz> или телефон доверия «150» (через WhatsApp +77081060810 или www.telefon150.kz).

**Дорогой юный друг!** Если у тебя есть вопросы или тебе нужно поговорить, если тебе грустно и одиноко, я буду рада помочь. Помни, ты не один! Ты всегда можешь обратиться ко мне Исинбаевой Кульгадише Григорьевне, педагогу-психологу твоего колледжа, по телефону/WhatsApp 87478087910, или написать на эл.почту: 051060115@ mail.ru. Ты также можешь обратиться анонимно на вебсайт <https://covid-19.mentalcenter.kz> или телефон доверия «150» (через WhatsApp +77081060810 или www.telefon150.kz).

**Уважаемые учителя!** Наши ученики вынуждены постоянно находиться дома и могут испытывать эмоциональные проблемы, конфликты и другие трудности. Очень важно своевременно выявить учеников, нуждающихся в помощи и поддержке. Если вам станет известно о каких-либо изменениях у своего ученика (эмоциональная неустойчивость, внезапная потеря интереса к уроку, чрезмерная раздражительность, безразличие и др.), просим сообщить классному руководителю или непосредственно психологу Исинбаевой Кульгадише Григорьевне по телефону/WhatsApp 87478087910 или написать на эл.почту: 051060115@ mail.ru. Спасибо за поддержку для благополучия наших детей!

**Уважаемые учителя!** В период вспышки короновируса вы можете испытывать стресс и дискомфорт, снижение работоспособности, пессимизм и др. Хронический стресс и эмоциональные нагрузки могут отрицательно повлиять на ваше психическое благополучие и вашу работу даже после улучшения ситуации. Я буду рада помочь вам в профилактике эмоционального выгорания, а также в других ситуациях. Вы можете обратиться ко мне, педагогу-психологу Исинбаевой Кульгадише Григорьевне, по телефону/WhatsApp87478087910 или написать на эл.почту: 051060115@ mail.ru.

Вы также можете обратиться анонимно на вебсайт <https://covid-19.mentalcenter.kz> или телефон доверия «150» (через WhatsApp +77081060810 или www.telefon150.kz).

**Вниманию учащихся, родителей, учителей!**

Важным источником информации, советов и помощи может стать веб-сайт, который был создан для предоставления населению Республики Казахстан психологической помощи во время эпидемии коронавируса (covid-19.mentalcenter.kz):

На казахском языке:<https://covid-19.mentalcenter.kz/>

На русском языке:<https://covid-19.mentalcenter.kz/ru/>

На сайте можно найти ответы на вопросы о том, как справиться со стрессом, тревогой и т.д.

Через этот веб-сайт можно записаться и получить полноценную консультацию и помощь специалистов. Для этого нужно:

1. Зайти на один из шести разделов сайта («Пожилым людям», «Детям и подросткам», «Людям с ограниченными возможностями» и другие).
2. Нажать на «Онлайн специалисты» (находится вверху справа). Появятся информация и фотографии специалистов.
3. Из списка с фотографиями выбрать специалиста и нажать на «Записаться». Появится окошко «Оставьте заявку».
4. Заполнить заявку с указанием имени (можно анонимно), номера сотового телефона и электронной почты.
5. После подтверждения получения запроса придет смс-сообщение, где будут указаны время индивидуальной консультации и ссылка.