

Рекомендации педагога- психолога

- ✓ **Для обучающихся, родителей и педагогов**
 - Музыка для снятия стресса, восстановления нервной системы и устранения нервного напряжения -
<https://www.youtube.com/watch?v=xPG6-7DfkiQ>
 - Правовая помощь и просто полезная информация -
<http://www.obrbratsk.ru/obuchayushchimsya/>
 - Сказкотерапия или сказки изменяющие жизнь –
<http://vkus-uspeha.ru/2013/03/skazkoterapija-knigi.html>

- ✓ **Для обучающихся**
 - Анонимный чат для подростков, оказание психологической помощи
<https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb/>
 - Онлайн психологические тесты для подростков -
<https://onlintest.ru/category/testi-dlya-podrostkov/>
 - Общероссийская акция #МыВместе;
 - 10 хороших фильмов, чтобы снять стресс и зарядиться позитивом -
<https://www.ivy.ru/titr/goodmovies/pozitivcom>

- ✓ **Для родителей**
 - Как, находясь в зоне «не комфорта», сохранять комфорт внутри себя, видеоролик. https://youtu.be/5bVSZIxR_LI
 - Телефоны доверия: службы помощи, которые работают без выходных и праздников.
<https://philanthropy.ru/cases/2018/01/05/59700/>
 - Национальная родительская ассоциация <https://nra-russia.ru/>
 - «Просто мама», социальный ролик. -
<https://www.youtube.com/watch?v=t6wKK7rtQJ>
 - Техники снятия психоэмоционального напряжения. <https://xn--35-jlcbauwtgbin.xn--p1ai/tekhniki-snyatiya-psixoemocionalnogo-napryazheniya-u-roditelej/>
 - Мастер-класс "Сказкотерапия. "Радуга: цветные сказки" -
<https://www.youtube.com/watch?v=CTWZ-amNhqA>