



Информация о том, куда можно обратиться за психологической помощью

1. Контакты педагога-психолога ГБПОУ РО «ШПК»:

Марченко Лидия Александровна,

Телефон: 89281637754; 1pochta_doveriya@mail.ru

2. Контакты специалиста, ответственного за организацию и оказание в территории психологической помощи обучающимся группы риска:

«Центр психолого-педагогического сопровождения г. Шахты», ул. Советская, 168 (располагается в здании Городского дома детского творчества) Телефон: 8(8636) 22-34-52

3. Государственное бюджетное учреждение Ростовской области центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи:

Запись на консультацию по телефону: 8 (863) 251-14-10 в будние дни с 09.00 до 17.30

Телефон приемной +7 (863) 264-17-92

4. Всероссийский детский телефон доверия 8 (800) 200-01-22 (звонок из любого региона РФ бесплатный, абонент попадает в службу своего региона, круглосуточно, анонимно).

Обращайтесь - Вам помогут!



Педагог-психолог

Марченко Лидия Александровна

Кабинет № 11

Часы приема: Понедельник

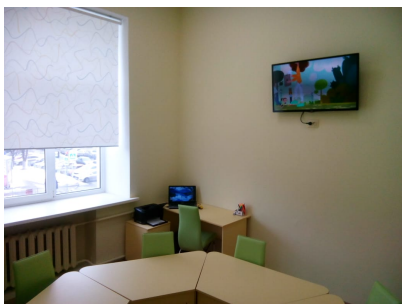
Вторник

Четверг с 9 -15 ч.

В каждом человеке солнце. Только дайте ему светить

Сократ

Дорогой друг! Если ты нуждаешься в помощи или хочешь больше узнать о себе, ты всегда можешь обратиться к педагогу-психологу в колледже. Это можно сделать лично или в письменном порядке. Консультацию можно получить каждый четверг с 9-00 до 15-30, в кабинете №11, или обратившись на **ПОЧТУ ДОВЕРИЯ** по электронному адресу - **1pochta_doveriya@mail.ru**



Память — это способность сохранять и воспроизводить информацию. Это один из основных психических процессов, который позволяет человеку накапливать и использовать опыт. В психологии выделяют несколько видов памяти: кратковременную, долговременную и оперативную. Каждый из них играет важную роль в нашей жизни. Например, кратковременная память помогает нам запомнить номер телефона, который мы только что услышали. Долговременная память хранит все то, что мы узнали в течение жизни. Оперативная память используется для решения текущих задач. Понимание того, как работает память, помогает нам улучшить свои навыки и достичь своих целей.