



ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



## Семинар-практикум

«ДОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ И КРИЗИСНАЯ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЛИЦАМ  
В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ»

*18 апреля 2024 года*

Иркутск

Программа проведения регионального семинара-практикума  
«Допсихологическая и кризисная психологическая помощь лицам в  
кризисном состоянии»

1. Допсихологическая и кризисная психологическая помощь лицам в кризисном состоянии.
2. Алгоритм оказания психологической помощи лицам в кризисном состоянии.
3. Работа с кейсом.



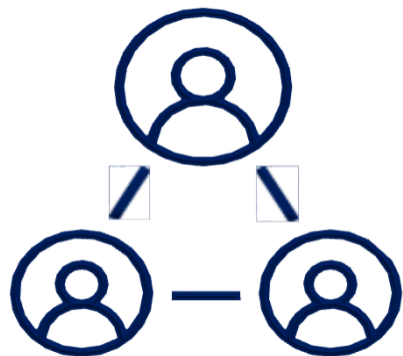


## Упражнение «1+1 = ?» (3 минут)



### *Инструкция:*

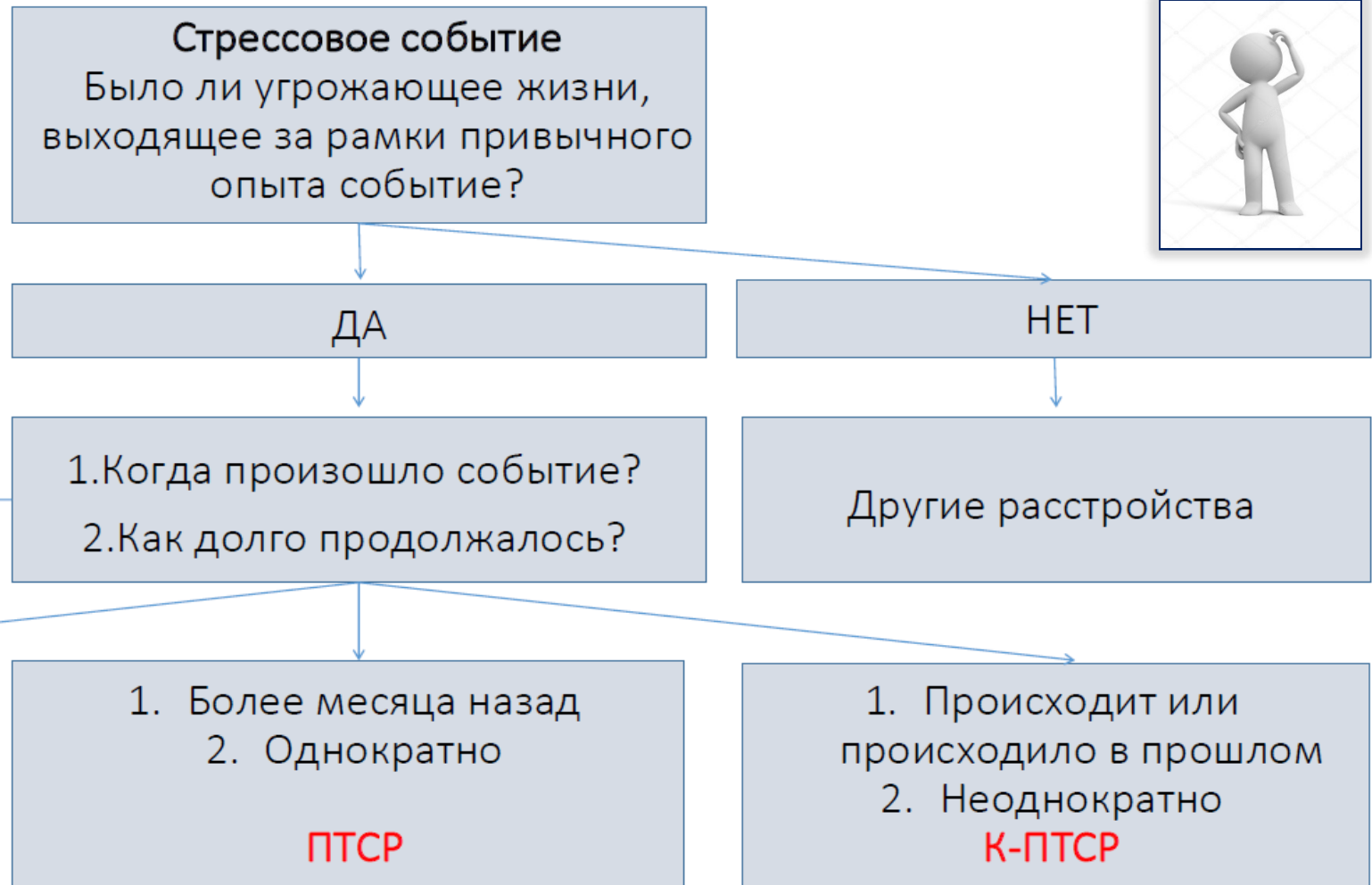
Индивидуально каждому участнику предлагается за 1 минуты составить перечень возможностей использования скрепки (результаты работы подводятся по самому большому списку, который зачитывается аудитории).



Работа в микрогруппах: за 1 минуту составить перечень возможностей использования скрепки.

*Спикер микрогруппы, у которой список оказался самый большой, зачитывает способы применения.*

# Как понять, какая помощь сейчас нужна обучающимся?



## **Задание для микрогрупп: «Дайте определение понятиям»**

**Экстренная допсихологическая помощь- это...**

**Кризис – это...**

**Кризисная ситуация – это...**

**Кризисное состояние - это...**

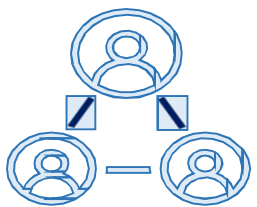
**Кризисная психологическая помощь – это...**



## Как организовать экстренную допсихологическую помощь сразу после травматического события?

**Экстренная допсихологическая помощь** – это система приемов, которая позволяет людям, не обладающим психологическим образованием, помочь себе и окружающим, оказавшись в экстремальной ситуации, справиться с психологическими реакциями, возникшими в связи с этим кризисом или катастрофой.

Человек, оказавшись в чрезвычайной ситуации, переживает сильное эмоциональное потрясение, ведь его привычная «нормальная» жизнь в одно мгновение изменилась.



**Помните, что в первую очередь пострадавший может нуждаться в медицинской помощи!**



**Необходимо убедиться, что у человека нет физических травм, проблем с сердцем, и только тогда оказывать допсихологическую помощь.**

# НУЛЕВОЙ ЭТАП

## Получение первичной информации об эмоциональном состоянии пострадавшего и о своем собственном состоянии

- ✓ Не пытайтесь помочь ребенку/подростку, если не уверены в своей безопасности.
- ✓ Не переоценивайте собственные способности и при необходимости обращайтесь за помощью к профильным специалистам.
- ✓ Если вы чувствуете, что не готовы оказать несовершеннолетнему помощь, вам страшно, неприятно разговаривать с обучающимся, не делайте этого. Знайте, это нормальная реакция, и вы имеете на нее право. Ребенок всегда чувствует неискренность по позе, жестам, интонациям, и попытка помочь через силу все равно будет неэффективной.



### Осознайте свое состояние!

*«Я понимаю, что со мной происходит»*

*«Я готова замедлиться»*

*«Я понимаю, что я сейчас чувствую»*

*«Это состояние сейчас не про меня, это про него»*

*«У него есть причины так чувствовать, у меня этих причин сейчас нет»*

*«Какое у меня сейчас состояние? Если это состояние не мое, какое мое истинное?»*



## ПРИНЦИПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОСТРАДАВШИХ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

- ✓ Снижение степени интенсивности переживания
- ✓ Поиск продуктивных способов выражения эмоций
- ✓ Принятие обратившегося и его состояния
- ✓ Формирование жизнестойкости и повышения ценности жизни





## Какие техники допсихологической помощи можно применять с обучающимися?

ТРЕВОГА – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Внутреннее напряжение, проявляющееся вербально (невербальные проявления уточняем вопросами)</p> <p>Тревога, как правило, не имеет объекта, она связана с возможной ситуацией</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вербализировать чувства, задавать уточняющие вопросы, чтобы понять причины тревоги</li><li>• Если тревога связана с ситуацией, то предложить обратившемуся продуктивные действия, связанные с происходящим</li><li>• Тревогу в текущий момент снимаем техниками работы с тревогой</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Не убеждать, то тревожиться незачем, особенно если это не так</li><li>• Не оставлять одного. В ситуациях повышенной тревожности ребенку лучше не быть одному (особенно при звонках в ночное время). Быть с ним до снижения симптомов тревожности</li></ul>	<p>Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая из обратившегося силы, лишая возможности отдыха, парализуя его деятельность</p>

# Что делать: тревога прямо сейчас. Рекомендации

## **Как предложить помощь?**

*«Я вижу, что у тебя сейчас (проявления)... Я вижу, что ты сильно переживаешь (какое-то событие)... Я готова предложить тебе небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»*

*«Я вижу, в какой сложной ситуации ты сейчас находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить сейчас с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»*

## **Дыхание**

На мобилизацию - удлиненный глубокий вдох (4с), пауза длительностью в половину вдоха (2с), короткий, громкий, энергичный выдох (2с). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

На расслабление - успокаивающее дыхание – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

## **Тело**

Техники: «5-4-3-2-1», «предмет», «оковы».

# ТЕХНИКА «5-4-3-2-1»

- 5 — Найдите пять вещей, на которых сможете остановить взгляд
- 4 — Почувствуйте четыре сенсорных ощущения
- 3 — Прислушайтесь к трем различным звукам
- 2 — Сконцентрируйте внимание на двух запахах
- 1 — Найдите одну вещь со вкусом



# ТЕХНИКА

Держите при себе небольшой предмет, чтобы в момент волнения у вас была возможность взять его в руки. Это может быть маленькая плюшевая игрушка, гладкий камень, украшение. В момент паники возьмите его в руки, сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях, на текстуре предмета, температуре, размере, весе. Проговорите про себя все характеристики предмета.



# ТЕХНИКА

Когда нас накрывает стресс, мы можем не чувствовать сильнейшего напряжения, которое сковывает все тело, не дает нормально дышать. Чтобы эти «оковы» ослабить, сначала придется их затянуть потуже – крепко сжать кулаки, стиснуть зубы и изо всех сил напрячь все мышцы секунд на 10. А затем расслабить тело, ощутив приятное тепло и покой.

*Можно напрягать группы мышц по отдельности – кисти рук, предплечья и плечи, перейти на мышцы шеи и спины, затем – задействовать голени и бедра. Исходное положение может быть любым – и стоя, и сидя, и лежа с закрытыми глазами. Главное – помнить о дыхании.*



**ГНЕВ, АГРЕССИЯ** – отрицательно окрашенная реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением или негодованием, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева с последующим стремлением устранить этот объект

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Активная энергозатратная реакция</p> <p>Гнев, злость, выражающиеся в словах или действиях</p> <p>Действия направлены на консультанта, на окружающих, на себя</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Говорить спокойно</li> <li>• Постепенно снижать темп и громкость речи</li> <li>• Принятие чувств обратившегося «Я понимаю, что тебе хочется все разнести»</li> <li>• Задавать уточняющие вопросы «Как ты думаешь, что лучше сделать, это или это?»</li> <li>• Дать возможность отреагировать эмоции (дыхание, физическая активность и пр.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не считать, что агрессия обратившегося проявляется у него постоянно и является его чертой</li> <li>• Не спорить, не переубеждать обратившегося (даже если он не прав)</li> <li>• Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</li> </ul>	<p>Принимаем право обратившегося на такую эмоциональную реакцию.</p> <p>Если обращается родитель, то проговариваем, что агрессия только косвенно направлена на них, она направлена на обстоятельства, в которых сейчас отказался ребенок</p> <p>Ребенку помогаем выразить эмоциональную боль (вербализация, отражение)</p>

# ТЕХНИКА

Если кто-то критикует вас или говорит вам неприятные вещи, то прежде чем выпускать из надпочечников порцию разрушительного адреналина, сделайте эмоциональную паузу (для этого можно выдохнуть и на время задержать дыхание), после чего спросите себя: *«Какую пользу я могу извлечь из данных слов?»*

*Точно так же и из запальчивой критики вы, если постараетесь, можете извлечь какую-то новую информацию о себе или о собеседнике.*



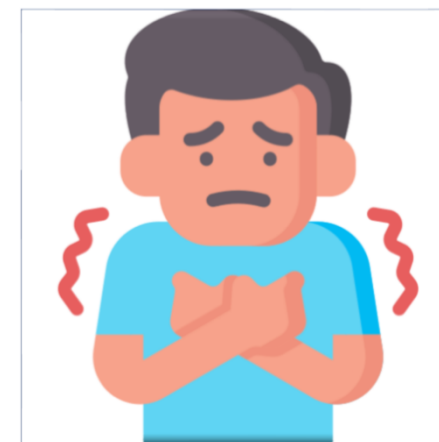
А дальше нужно совершить самый трудный, но увлекательный поступок: **похвалить своего оппонента!**

*За что? Это вы можете придумать сами, например: за то, что он помог вам тренировать выдержку и терпение; за то, что он помог вам посмотреть на себя со стороны; за радость победы над собой и над ситуацией (если вы все-таки не поддались на провокацию и не дали волю гневу и раздражению).*

**НЕРВАЯ ДРОЖЬ** – может быть при агрессии, плаче, страхе, истерике

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ПРИ НЕРВНОЙ ДРОЖИ

1. Уточните у ребенка: ощущает ли он дрожь в теле или в какой-то части тела.
2. Объясните, что это нормальная реакция на стресс.
3. Рекомендуйте усилить дрожь, используйте технику «Тряска»
4. Мотивируйте отдохнуть, полежать, поспать.





Плач - это самая адаптивная реакция человека на стрессовую ситуацию  
**ПЛАЧ, СЛЕЗЫ** – <...> эмоциональная реакция, позволяющая выразить  
 переполюющиеся **ЭМОЦИИ**

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Обратившийся за психологической помощью плачет, подавлен, нет активности в поведении</p> <p>Слезы приносят облегчение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постарайтесь выразить человеку свою поддержку и сочувствие. Не обязательно делать это словами, можно просто сесть рядом, дать почувствовать, что вы ему сочувствуете и сопереживаете. Можно просто держать человека за руку</li> <li>• Если общение на проработку эмоций – дать выплакаться; если на проработку запроса – переключаем (дыхание, вода, отвлечение)</li> <li>• Выражать поддержку обратившемуся (я-сообщения)</li> <li>• Активное слушание, поощрение высказываниям, использование паравербальных компонентов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если работаем над чувствами, не пытайтесь останавливать слезы</li> <li>• Не убеждать не плакать</li> <li>• Не считать слезы проявлением слабости. Принятие обратившегося и его чувств</li> </ul>	<p>Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы</p>

# ИСТЕРИКА – <...> способ реагирования психики на травмирующие события

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Ребенок бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:</p> <p>- кричит, одновременно плачет.</p> <p>Истерика всегда происходит в присутствии зрителей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рекомендовать ребенку (родителям) уйти от зрителей</li> <li>• Применять приемы активного слушания, перефразирование</li> <li>• Обращаться по имени</li> <li>• Говорить мало, спокойно, короткими простыми фразами</li> <li>• Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает упадок сил</li> <li>• Дать ребенку отдохнуть</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если обратившимся является родитель, то не совершать неожиданных действий (встряхивания, обливания, пощечины)</li> <li>• Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция</li> <li>• Не считать, что ребенок намеренно привлекает к себе внимание</li> <li>• Не обесценивать и не подавлять реакции фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя»</li> </ul>	<p>Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции</p> <p>Истерика заряжает окружающих</p>

# СТРАХ – внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Поверхностное дыхание, снижение самоконтроля поведения</p> <p>Опасен страх оцепеняющий, блокирующий мысли или действия ребенка</p> <p>Проявляется, как правило, в вечерних, ночных звонках</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отвлекать на спокойные задачи (чтение книг, музыка и пр.)</li> <li>• Снимать ситуативную тревожность, приводящую к страху методами переключения внимания</li> <li>• Дышать глубоко и ровно, возможно применение дыхательных техник</li> <li>• Проявить заинтересованность, понимание. Активное слушание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не оставлять одного при ощущении небезопасности</li> <li>• Не пытаться убедить, что страх неоправданный</li> <li>• Не обесценивать страх « не думай об этом», «это глупости», «так не бывает» и пр.</li> </ul>	<p>Помогаем справиться со страхом: чем быстрее обратившийся справиться со страхом, тем меньше вероятность, что он закрепится на долгое время</p>

# ТЕХНИКА

1. Энергично разотрите ладони 5 сек.
2. Быстро потрите пальцами щеки вверх – вниз 5сек.
3. Постучите расслабленными пальцами по макушке головы («барабанная дробь») 5сек.
4. Кулаком правой руки интенсивно разотрите плечо и предплечье левой руки 8 сек. То же для правой руки.
5. Осторожно надавите 4 раза на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами правой руки.
6. Нащупайте большим пальцем впадину в основании черепа, нажмите, сосчитайте до трех, отпустите. Повторите 3 раза.
7. Плотно захватите большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторите по 3 раза для каждой ноги.

**АПАТИЯ – отсутствие стремления к какой-либо деятельности, отсутствии отрицательного и положительного отношения к действительности, отсутствии внешних эмоциональных проявлений**

КАК проявляется	ЧТО делать	ЧТО НЕ делать	ЗАЧЕМ мы это делаем
<p>Реакция сниженной эмоциональной, интеллектуальной, поведенческой активности. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему.</p> <p>Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель (тяжело проходит без проработки эмоционального состояния)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задавать односложные вопросы: «Как ты себя чувствуешь?», «Хочешь пить?»</li> <li>• Найти комфортное место для продолжения разговора с ребенком</li> <li>• Поддерживать возможность испытывать негативные эмоции</li> <li>• Для стабилизации состояния в текущий момент консультации предложить самомассаж пальцев, мочек ушей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не говорить резко, не выдергивать обратившегося из этого состояния</li> <li>• Не обесценивать реакции обратившегося: «так нельзя», «ты должен», «соберись»</li> </ul>	<p>Помогаем в комфортном режиме осознать произошедшее и вернуться в продуктивное состояние</p> <p>Предотвращаем возможное появление аутодеструктивных тенденций</p>

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Горячая кризисная линия по оказанию психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) Министерства просвещения РФ

**8-800-600-31-14**

Общероссийский детский телефон доверия для детей, родителей и педагогов

**8-800-2000-122**

**[childhelpline.ru](http://childhelpline.ru)**



# Как организовать кризисную помощь в образовательной организации?

## ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В первую неделю  
после воздействия психотравмирующего  
события

- отреагирование и психологическую поддержку обучающихся и их родителей (законных представителей), снижение острого чувства страха, подавленности;
- восстановление представлений о защищенности «Я», безопасности мира;
- налаживание коммуникаций в межличностной сфере;
- оценка степени риска и профилактика развития суицидальных тенденций.

В первый месяц  
после воздействия психотравмирующего  
события

- снятие фиксации (зависания) в переживаниях кризисной ситуации;
- психологическая коррекция психопатологических проявлений кризисной ситуации (симптомы-мишени);
- восстановление пространственной и временной последовательности развития кризисной ситуации.

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ОКАЗАНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

### **Задачи педагога-психолога в рамках данной работы:**

1. Выявление обучающихся с выраженным кризисным состоянием и определяет группу риска
2. Информирование о наличии выраженного кризисного состояния у обучающихся
3. Осуществление кризисной поддержки обучающегося
4. Составление психолого-педагогической программы работы с обучающимися
5. Реализация программ сопровождения
6. Мониторинг результатов сопровождения



# РАБОТА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА СТРОИТСЯ НА НЕСКОЛЬКИХ УРОВНЯХ

## Уровень семьи

- Консультирование членов семьи осуществляется как в индивидуальном, так и в групповом формате. Работа строится по схеме: диагностика – информирование – коррекция – диагностика.

## Уровень родителей (законных представителей)

- Проводится в форме работы с группой, групповой дискуссии. Тема обсуждения – профилактика кризисных состояний. В формате дискуссии освещаются факторы риска, способы профилактики и своевременного выявления кризисного состояния. Педагог-психолог модерерирует групповую встречу.

## Уровень родителей (законных представителей) обучающихся определенного возраста

- В данном случае работу удобнее всего строить по параллелям, в форме групповой дискуссии, круглого стола или мозгового штурма. Задача педагога-психолога – помочь осознать родителям (законным представителям) свою роль в формировании у обучающихся психологического благополучия и снижении риска возникновения кризисных состояний.

## Общешкольный уровень

- На данном уровне педагог-психолог проводит информационно-просветительскую работу с родителями (законными представителями), рассказывает об основных маркерах кризисных состояний, которые могут проявляться у обучающегося. Также рекомендуется дать родителям (законным представителям) информацию о службах, в которые они могут обратиться для получения психологической, медицинской или социальной помощи.
- Формами работы могут быть общешкольные родительские собрания, где родители (законные представители) смогут не только получить необходимую информацию, но и задать интересующие вопросы, а также использовать школьные СМИ, информационные письма, которые будут разосланы родителям (законным представителям).

## ЭТАПЫ ОКАЗАНИЯ КРИЗИСНОЙ ПОДДЕРЖКИ

**ЭТАП 1. Установление психологического контакта с обучающимся, предоставление возможности обратившемуся рассказать о тех событиях, которые привели к кризисному состоянию**

*Очень важно создать такую атмосферу, в которой обучающийся будет чувствовать себя свободно и получит возможность открыто рассказать о своих чувствах. Психологу важно внимательно его выслушать, проявляя интерес, уважение и внимание.*

**При разговоре лучше всего использовать закрытые вопросы, которые смогут побудить обучающегося рассказать более подробно о ситуации и своих эмоциях, например, можно использовать такие фразы, как**

- ✓ *«Я подожду, пока ты соберешься с мыслями...»*
- ✓ *«Я буду готов тебя выслушать тогда, когда захочешь...»*
- ✓ *«Ты хотел бы все обдумать, прежде чем начать разговор?»*
- ✓ *«Я могу как-нибудь помочь тебе в начале беседы?»*
- ✓ *«Я могу обсудить с Вами...»*
- ✓ *«Я помогу тебе разобраться ситуацию...»*
- ✓ *«Мы вместе проанализируем...»*
- ✓ *«Я могу помочь Вам посмотреть на вещи с другой стороны...»*
- ✓ *«Я буду рассуждать вместе с тобой...»*



## ФРАЗЫ, КОГДА СЛОЖНО НАЧАТЬ ГОВОРИТЬ

*«Иногда и правда бывают такие ситуации, когда тяжело на душе и хочется с кем-нибудь поговорить... но не находится нужных слов...»*

*«Хорошо, я тебе дам минутку подумать и решиться на разговор...»*

*«Так бывает, что сказать не получается... но важно, что ты рядом, это уже первый шаг к диалогу ....»*

*«Мы можем вместе какое-то время помолчать, если тебе сейчас пока тяжело говорить...»*

*«Иногда хочется просто помолчать с кем-то вместе, поразмыслить над чем-то сложным для тебя...»*

*«Может быть, у тебя так много чувств сейчас, что они мешают говорить...? Подумай о них, может, ты сумеешь их как-то выразить?»*

*«Я готова тебя выслушать и вместе с тобой найти пути выхода из сложившейся ситуации....»*

*«Возможно, тебе сейчас тяжело, что-то давит, какие-то трудности...»*

*«Иногда бывает очень одиноко и тяжело... и в такие моменты очень хочется, чтобы кто-то был рядом, с кем можно поговорить, рассказать о чувствах, переживаниях. Ты можешь поговорить со мной....»*

## ЭТАП 2. Проявление эмпатии, помощь в осознании и понимании обратившимся своих эмоций и чувств

Во время выслушивания обратившегося **не рекомендуется** проявлять слишком сильные эмоции, так как это может его напугать. Также важно **не делать выводов** за обучающегося, а дать ему возможность прийти к собственным умозаключениям и принять решение о чем-либо самостоятельно.

*Иногда дети и подростки не могут определить те эмоции, которые они испытывают, и задача педагога-психолога состоит в том, чтобы научить этому.*

Зачастую **эмоции могут проявляться в виде телесных ощущений, дискомфорта**, поэтому необходимо помочь выразить словами то, что обучающийся чувствует. Также важно объяснить ребенку, что эмоции могут быть не только положительными или отрицательными, но и смешанными.

## ЭТАП 3. Разграничение эмоциональной и поведенческой сфер

**Будет полезно** объяснить обучающемуся, что эмоции не стоит подавлять или их стыдиться, но понимать, принимать и регулировать их на уровне поведения необходимо учиться. Психологу важно не только поддержать ребенка в том, что тот чувствует, и вербализовать эту эмоцию, но и объяснить поведенческие особенности ее проявления.

*Например, обратившийся может испытывать негативное отношение к сиблингу, и это вполне нормально, но недопустимо выражать в его отношении физическую агрессию.*



## ЭТАП 4. Психологическая поддержка

**Иногда может сложиться такая ситуация, что НИКТО ИЗ ЗНАЧИМЫХ взрослых не оказывает обратившемуся поддержку, не уделяет внимание сильным сторонам его личности.**

*В таком случае психолог может это сделать, рассказав ребенку о том, кем он может стать в будущем, опираясь на свои сильные стороны; поддержать его в выборе, который может привести к успеху в дальнейшем.*



## ЭТАП 5. Формирование системы целеполагания

Чтобы успешно разрешать критические ситуации, **необходимо опираться на логику и рациональность**, а не руководствоваться исключительно эмоциями.

*Психологу следует помочь ребенку определить ту цель и результат, который он хочет достичь, и совместно выстроить план по их достижению.*

Целесообразно обсудить, какие стратегии будут использоваться, выбрать наиболее оптимальные из них. Важно делать это в атмосфере доверия и безоценочности, объяснить обучающемуся, что любые его предположения важны и их свободно можно высказывать и рассматривать.



# Использовались материалы



МГППУ –  
УНИВЕРСИТЕТ  
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ  
ЛЮДЕЙ



ermolaevaav@mgppu.ru  
8-926-595-05-45



Активация Windows

Использование Windows возможно в режиме "Параметры"





Министерство образования Иркутской области  
ГКУ «Центр профилактики, реабилитации и коррекции»



## Благодарю за внимание!

### НАШИ КОНТАКТЫ



664013, г. Иркутск, ул. П.Красильникова, 54А



Е-mail: [cpnn@bk.ru](mailto:cpnn@bk.ru)

Сайт центра: [cpnk.obrazovanie38.rf](http://cpnk.obrazovanie38.rf)



тел. (3952)47-82-74



<http://vk.com/public77316748> группа ГКУ «ЦПК»

<https://vk.com/club212690338> группа «ПРОфилактику для директоров»

*ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ!*

