

7 служб психологической поддержки для детей и родителей

Помощь рядом



Формат общения: ✉

Время работы: ежедневно с 11:00 до 23:00 по московскому времени

Как связаться: [на сайте](#)

«Помощь рядом» - это сайт, где подростки до 18 лет могут поговорить с психологом о том, что их волнует, и получить психологическую и информационную поддержку.

Можно написать в онлайн-чат или отправить письмо, ответ на которое придет на электронную почту в течение 7 дней.

График работы распределен между конкретными специалистами и указан на сайте, поэтому есть возможность написать уже знакомому психологу.

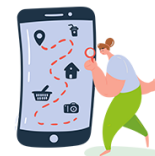
ЧЕМ МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ



Выслушаем твою историю и твои переживания



Поможем найти решение твоих трудностей



Расскажем о дополнительных ресурсах помощи



Предоставим информацию на волнующие тебя темы

ОБРАЩАЙСЯ К НАМ С ЛЮБЫМИ ВОПРОСАМИ

Отношения

Нет взаимопонимания, конфликты с окружающими, одиночество

Эмоции и чувства

Тревога, страхи, стыд, вина

Смысл жизни

Потеря и поиск смысла жизни

Безопасность и права человека

Угрозы, домогательства, физическое и психологическое насилие

Здоровье

Беспокойство из-за физического или психологического здоровья

Самоопределение

Поиск себя и выбор профессии



Ежедневно
с 11:00 до 23:00
по московскому
времени



Твоя территория



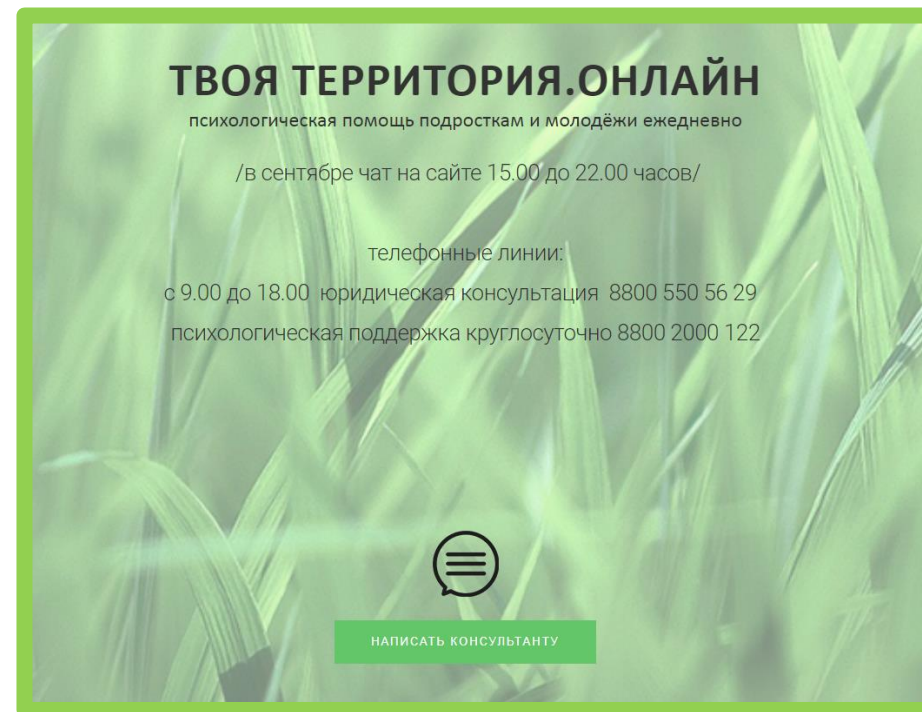
Формат общения: ✉

Время работы: ежедневно с 15:00 до 22:00 по московскому времени

Как связаться: [на сайте](#)

Психологическая помощь подросткам и молодежи до 23 лет в формате онлайн-чата или письмом через форму обратной связи на сайте.

Писать можно не только в критических ситуациях. Если у ребенка ссора с друзьями, проблемы в новой школе или безответная любовь, специалисты тоже помогут.



Анонимность

Расскажи о себе то, что считаешь нужным. Ты имеешь право не называть свое настоящее имя. В нашем чате не требуется предварительная регистрация.



Конфиденциальность

Мы не записываем разговоры и не сохраняем переписку через чат. Консультант гарантирует, что все, о чем вы говорили или писали останется между консультантом и тем, кто написал в чате или на почте. Никто третий об этом не узнает.



Уважение

То, что тебя волнует, становится важно и для консультанта в момент разговора. Мы стараемся быть бережными и внимательными к каждому обращению.

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей



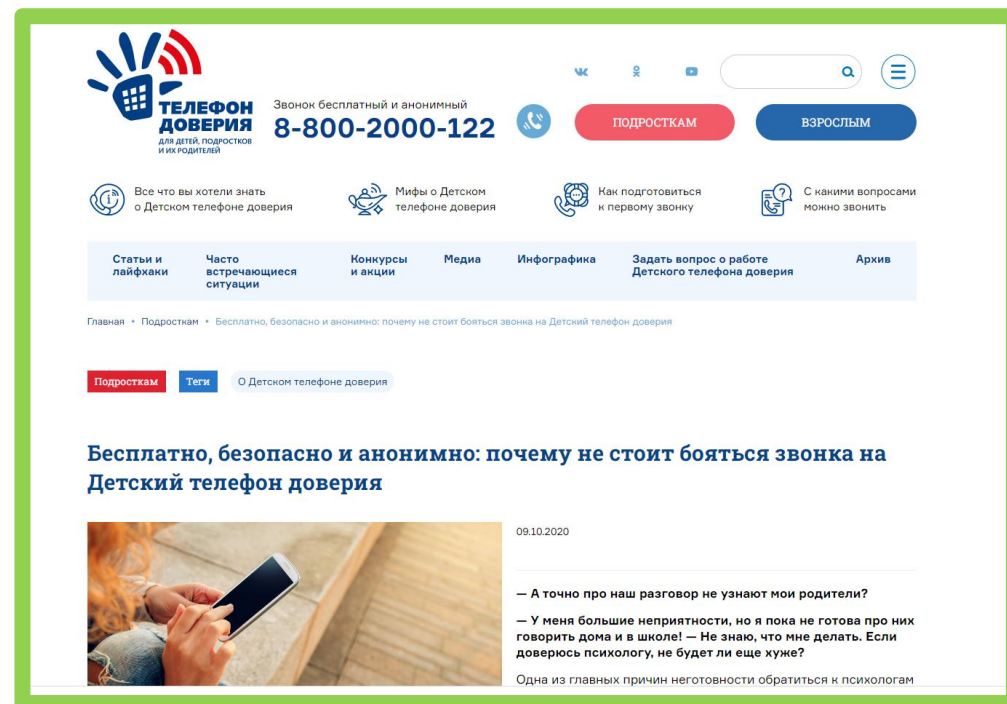
Формат общения: ☎

Время работы: круглосуточно

Как связаться: по телефону +78002000122

Общероссийский телефон доверия, по которому психологи окажут психологическую поддержку и подскажут, как выйти из трудной ситуации.

При каждом звонке консультант подбирается заново, поэтому поговорить несколько раз с одним и тем же психологом, скорее всего, не получится.



Как воспитать в себе пунктуальность



Как избавиться от сквернословия?



Формируем полезные пищевые привычки



Как научиться владеть собой?



Как защищать свои границы



Как вести себя в конфликтных ситуациях?

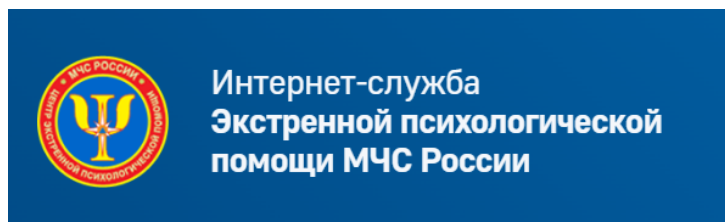


Как перестать комплексовать из-за внешности?



Как летом развивать у подростка самостоятельность?

Центр экстренной психологической помощи МЧС России



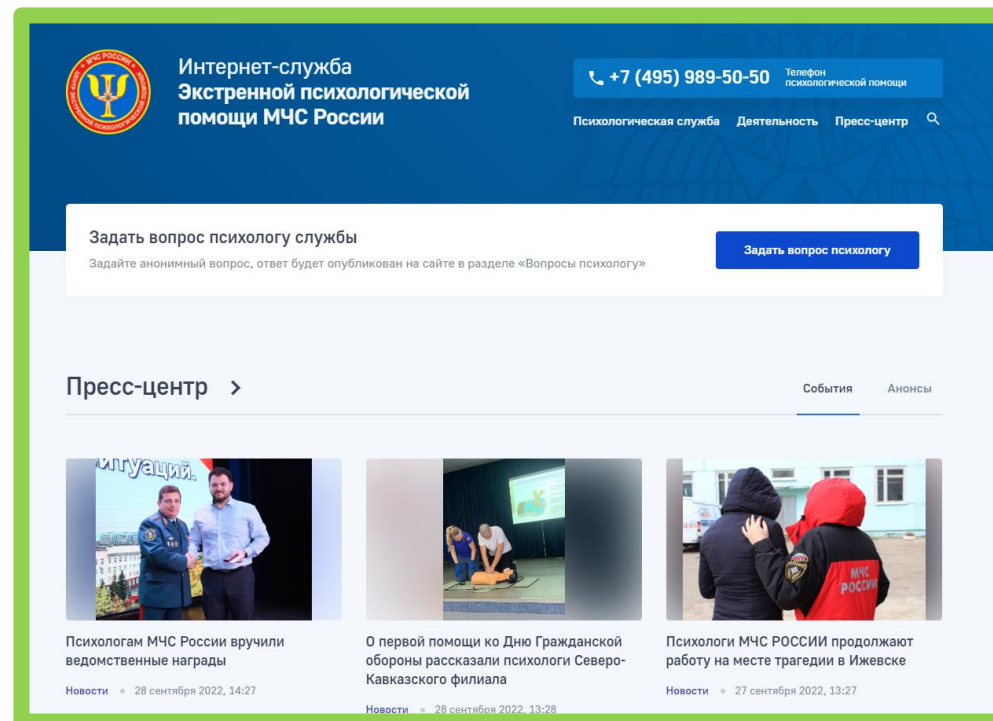
Формат общения: ☎ ✉

Время работы: круглосуточно

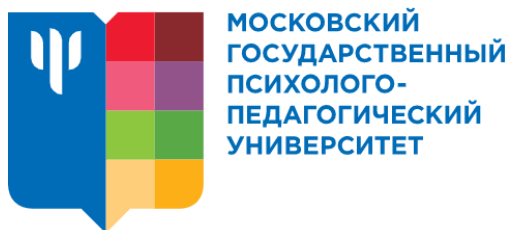
Как связаться: [на сайте](#), по телефону +7 495 989 50 50

Психологи МЧС России консультируют по любой проблеме, но в приоритете обращения по поводу острых кризисных состояний и ситуаций – на них ответят быстрее. Консультация бесплатная, но придется оплатить услуги междугородней связи.

Можно написать на сайте – после регистрации в личном кабинете или в разделе «Вопрос психологу». В последнем случае ответ специалиста с вопросом опубликуют на сайте



Центр психолого-педагогической, методической и консультативной помощи МГППУ



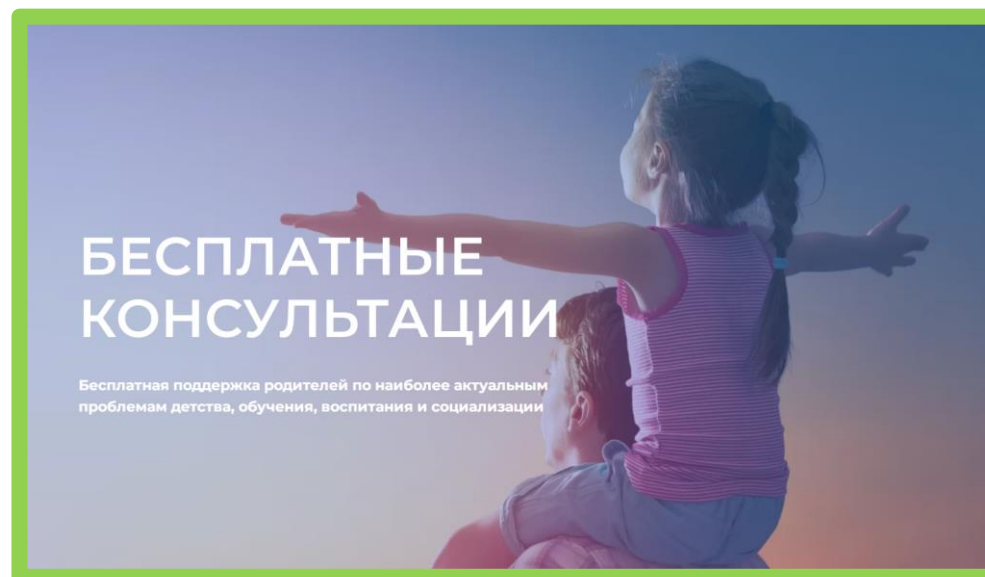
Формат общения: ☎ ✉

Время работы: круглосуточно

Как связаться: на сайте, по телефону 88004442232 (доб. 714)

На сайте университета проводят консультации для родителей несовершеннолетних детей.

Помогают с вопросами, которые связаны с особенностями развития ребенка, межпоколенческими отношениями и проблемами в школе. А еще консультируют людей, которые готовятся стать приемными родителями.



Задайте свой вопрос,
и наши специалисты ответят Вам по e-mail

ФИО

Номер телефона

Адрес почты

Ваш вопрос

Возраст ребенка

0 9 17

☐ Я принимаю условия пользовательского соглашения

Отправить вопрос специалисту

Я — родитель



Формат общения: ✉

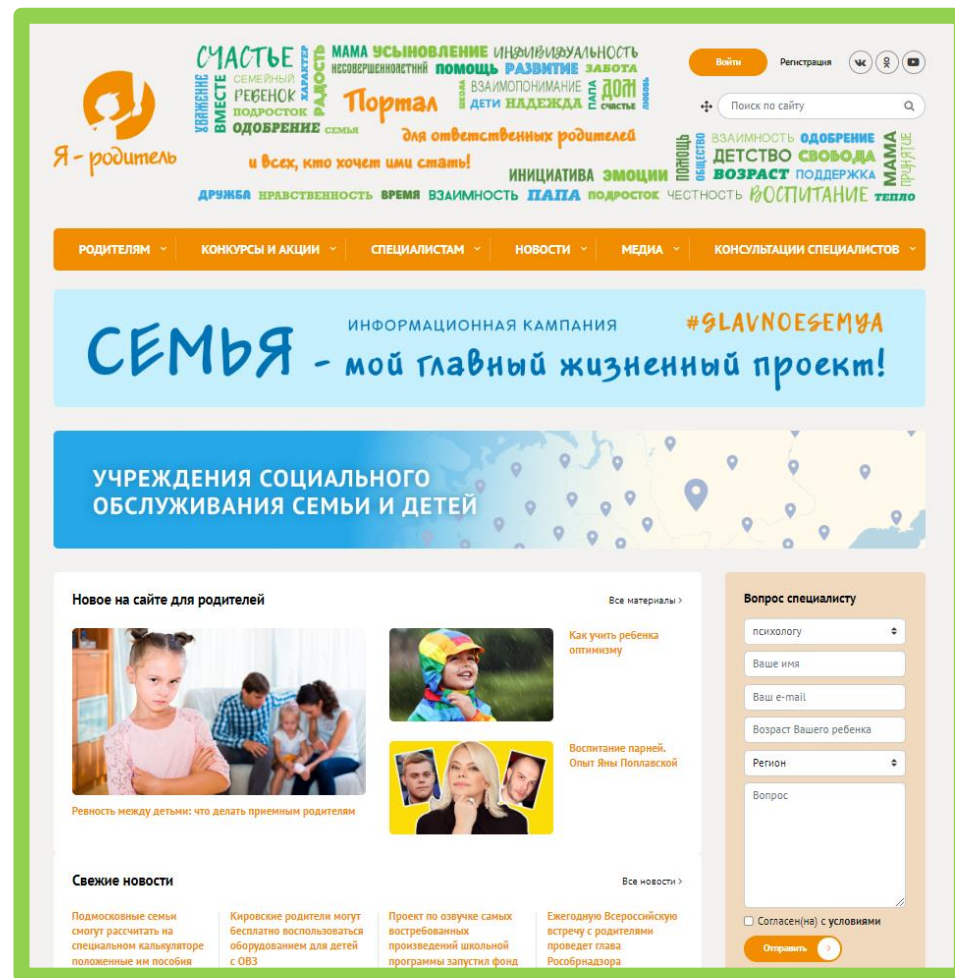
Время работы: круглосуточно

Как связаться: [на сайте](#)

Сайт создан в помощь молодым родителям – например, здесь можно найти полезные статьи и подборки книг о воспитании.

А еще родители могут получить онлайн-консультацию психолога, юриста и специалиста по профориентации.

Вопросы и ответы анонимно публикуют на сайте – можно изучить случаи других людей



Папа-школа



Формат общения: ✉@

Время работы: круглосуточно

Как связаться: [на сайте](#)

Сайт онлайн-школы для пап. Здесь можно задать вопрос педиатру, психологу и педагогу – отвечают эксперты общественной организации «Врачи детям». Ответ поступит на электронную почту в течение 7 рабочих дней

ЗАДАТЬ ВОПРОС

Уважаемые родители!

Родителям приходится решать много важных задач и появляются новые вопросы:

Как подготовить ребенка к детскому саду и школе? Что делать, если ребенок не слушается? Как укрепить здоровье и уберечь от опасностей? Есть ли связь между стрессом и здоровьем? Как развивать самостоятельность? Что нужно знать о развитии ребенка? Как сохранить доверительные отношения с подростком?

Задайте вопрос педиатру, психологу и педагогу на нашем сайте!

Выберите специалиста, заполните небольшую анкету и сформулируйте вопрос. Вас проконсультирует врач-педиатр высшей категории, кандидат медицинских наук, детский и семейный психолог, а также педагог.

ФОНД ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ

ВЫБЕРИТЕ СПЕЦИАЛИСТА

ЗАДАТЬ ВОПРОС ПСИХОЛОГУ

ЗАДАТЬ ВОПРОС ПЕДИАТРУ

ЗАДАТЬ ВОПРОС ПЕДАГОГУ

