**Памятка для несовершеннолетних и их родителей о специалистах,**

**к которым можно обратиться за психологической помощью**

**- Онлайн-консультанты** службы психологической помощи для подростков и молодежи (до 23 лет). Здесь ты можешь обратиться за помощью и, переписываясь с консультантом, открыто говорить о ситуации, которая тебя беспокоит, о том, что ты по-настоящему чувствуешь и переживаешь сейчас. Твоя территория онлайн (психологическая помощь подросткам и молодежи). [https://www.твоятерритория.онлайн/](https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/)

- **Линия помощи «Дети Онлайн**» — это единственная в России уникальная служба телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. <http://www.fid.su/projects/detionline>.

**- 8-800-200-01-22 – общероссийский телефон доверия для детей**. Круглосуточно, анонимно, все звонки бесплатны. Получить помощь можно также написав в личные сообщения группы [vk.com/dtd812](https://vk.me/dtd812).

**- Портал «Я – родитель»**. Сайт для родителей и детей будет лучшим подспорьем для родителей. Здесь Вы найдете ответы на вопросы, возникающие при воспитании детей. [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru/)

**-** [**ПомощьРядом.рф**](https://pomoschryadom.ru/)**–** психологическая помощь детям и подросткам онлайн.

**-** [**КлассныеИгры.рф**](https://www.classgames.ru/)**–** интерактивная онлайн-игра про буллинг.

- телефон «горячей линии» Следственного комитета Российской Федерации «Ребенок в опасности» (круглосуточный): 8 (831) 422-84-62 и 8-800-100-21-89.

- телефон для записи к психологу «Центр социальной помощи семье и детям «На Московской» (г. Иваново, ул. Московская, д. 50/1) 8 (4932) 33-25-63; «Семейная диспетчерская» 8 (4932) 93-91-22;

- телефон доверия клуба «Параллели» муниципального казенного учреждения города Иванова «Молодежный центр» (г. Иваново, ул. 1 Полевая, д. 33) 8 (4932) 23-83-90 (по пятницам с 15:00 до 19:00 часов);

- телефон для предварительной записи на индивидуальную консультацию к психологу клуба «Параллели» муниципального казенного учреждения города Иванова «Молодежный центр» (г. Иваново, ул. 1 Полевая, д. 33) 8 (4932) 93-98-09 (психолог работает в понедельник, среду, пятницу с 15:00 до 18:00);

- телефон регистратуры диспансерного отделения ОБУЗ «Областная клиническая психиатрическая больница «Богородское» (г. Иваново, ул. Окуловой, 12/88) 8 (4932) 33-10-06 (для детей с суицидальными намерениями работают городской и областной кабинеты медико-социально-психологической помощи, куда направляет ребенка врач-психиатр участковый после консультации).

- центр социально-психологической помощи «Белая полоса» ( гор. Шуя, Васильевский тракт, д.52, 1 этаж. Телефон 8-901-692-30-31.