

Воспитывать детей сложно, но очень важно сохранить доверительные отношения с ребенком. Получить экстренную бесплатную и квалифицированную психологическую помощь, наладить отношения со своими детьми поможет обращение за помощью и поддержкой на Телефоны доверия.

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)

8-800-2000-122 (круглосуточно) — Всероссийская служба детского телефона доверия.

004 (круглосуточно, анонимно) — Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков.)

251-00-33 (круглосуточно, анонимно) — телефон доверия консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента».

8-800-25-000-15 (по будням с 9:00 до 18:00, обеденный перерыв с 13:00 до 14:00) — линия помощи «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования Интернетом или мобильной связью: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т. д.).

708-40-41 (круглосуточно, анонимно) — экстренная психологическая помощь для детей, подростков и их родителей института психотерапии «Гармония».

344-08-06 — телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

714-42-10, 714-45-63, 714-15-69 (круглосуточно) — наркологический телефон доверия.

ГУ МВД России по Санкт-Петербургу и Ленинградской области: телефон доверия **573-21-81** e-mail: obrashenia@mail.ru

— информационный портал «Открытая академия родительской культуры»

<https://spbappo.ru/struktura/institut-detstva/kafedra-pedagogiki-semi/> (краткая ссылка: <https://clck.ru/KeXzw>): раздел «Предупреждение семейного неблагополучия, агрессивного и насильственного поведения»

— Уполномоченный по правам ребенка в Санкт-Петербурге сайт www.spbdeti.org; e-mail: admin@spbdeti.org; spbdeti@mail.ru