

## **Вам помогут бесплатно и анонимно!**

- Экстренная психологическая помощь на Портале доверия [www.Как-быть.рф](http://www.Как-быть.рф) интернет - консультирование каждый день с 14.00-02.00.
- Экстренная психологическая помощь для детей и подростков [8-800-300-83-83](tel:8-800-300-83-83).
- Экстренная психологическая помощь для взрослых [8-800-300-11-00](tel:8-800-300-11-00).
- Единый телефон доверия для детей и подростков [8-800-2000-122](tel:8-800-2000-122).  
*Телефон доверия работает на всей территории Российской Федерации, днем и ночью, 24 часа в сутки. Звонок может быть осуществлен с любого телефона и является бесплатным. При этом звонящий имеет право не называть свое имя, а содержание беседы останется абсолютно конфиденциально.*
- Общенациональный телефон доверия, пострадавшим от насилия и жестокости в семье [8-800-7000-60](tel:8-800-7000-60).
- Городской телефон доверия [5-88-80](tel:5-88-80), график работы с 18.00 до 24.00 без выходных.
- Детский кризисный центр /г. Екатеринбург/ [8 \(343\) 330-47-36](tel:8(343)330-47-36); [8 \(343\) 320-36-94](tel:8(343)320-36-94).
- Областной телефон доверия Министерства здравоохранения [8\(343\)-371-03-03](tel:8(343)-371-03-03).
- Интернет - портал «Я – родитель» [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)
- Центр диагностики и консультирования /г. Новоуральск/ запись по тел. [6-01-46](tel:6-01-46).
- В МАОУ «Лицей № 56»:
  - Психологическая помощь к. 107, часы приема: ср. – с 10.00 до 13.00, с 16.00 до 18.00 /педагог-психолог Ширяева Офелия Карапетовна/ по предварительной записи у секретаря по тел. 3-11-47.
  - Помощь социального педагога к. 305, часы приема: пн.–пт. – с 08.30 до 14.30 /Бушланова Ирина Николаевна/.
  - Помощь логопеда к. 305, часы приема: пн. - с 12.00 до 16.00, вт., чт. - с 11.00 до 15.00, ср – с 11.00 до 19.00 /по записи/, пт. - с 11.30 до 14.30 /Чурекова Елена Станиславовна /с.т. 8 9126574094/.

---

### **8-800-2000-122 - Единый телефон доверия для детей и подростков (Рекомендации для родителей)**

Единый телефон доверия для детей, подростков и их родителей оказывает консультативно - психологическую помощь детям и родителям для укрепления семьи, профилактики семейного неблагополучия, стрессовых и суицидальных настроений детей и подростков, защиты прав детей.

Сотрудники телефона доверия окажут эмоциональную поддержку и помощь родителям в нахождении способов психологической помощи детям, пережившим травмирующее событие, и в восстановлении повседневной жизни семьи и образовательного процесса.

**Телефон доверия работает на всей территории Российской Федерации, днем и ночью, 24 часа в сутки. Звонок может быть осуществлен с любого телефона и является бесплатным. При этом звонящий имеет право не называть свое имя, а содержание беседы останется абсолютно конфиденциально.**

**Важно объяснить ребенку!** Нельзя отвлекать психологов телефона доверия шуточными звонками и звонками-розыгрышами. Возможно, когда он баловством будет занимать телефонную линию, кто-то очень нуждающийся в помощи и поддержке не получит её, и случится беда!