***ПАМЯТКА для родителей***

***«МЫ ВМЕСТЕ!»***

**Единый общероссийский телефон доверия** **8-800-2000-122**.

При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации **со стационарных или мобильных телефонов** [**дети в трудной жизненной ситуации**](http://www.ya-roditel.ru/deti-v-trudnoj-zhiznennoj-situacii/)**, подростки и их родители** **могут получить экстренную психологическую помощь.**

**Конфиденциальность и бесплатность** – два основных принципа работы детского телефона доверия.

* **ЗВОНИТЕ на телефон доверия 8-800-2000-122 и Вам помогут**

***Если…***

**- ребенок не знает, как поступить в сложной ситуации;**

**- сложные отношения в семье;**

**- проблемы в школе,**

**- одиночество;**

**- превратности первой любви,**

**- болезненное недовольство собственной внешностью,**

**- страхи, о которых так трудно, но так хочется кому-то рассказать**

***Если…***

**Вы заметили, что у Вашего ребенка появились следующие признаки эмоциональных нарушений:**

1. **потеря аппетита или даже обжорство, бессонница**
2. **частые жалобы на недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость и частую сонливость)**
3. **пренебрежительное отношение к своему внешнему виду**
4. **постоянное чувство одиночества, вины**
5. **погруженность в размышления о смерти**
6. **отсутствие планов на будущее**
7. **побеги из дома**
8. **разговоры, записки, рисунки с отражением жестокости к себе**
9. **плач без причины, грубость**
10. **раздача личных вещей**

**В случае необходимости получения экстренной психологической помощи Вы можете обратиться на Портал доверия www.Как-быть.рф**

**интернет - консультирование каждый день с 14.00-02.00**

**Звоните бесплатно и анонимно!**

* **Детский кризисный центр г. Екатеринбурге бесплатно, /по записи/**

**8 (343) 330-47-36; 8 (343) 320-36-94**;

* **Городской телефон доверия рт 5-88-80**

**график работы с 18.00-24.00 без выходных**

* **Областной телефон доверия для детей и взрослых**

**8-800-300-83-83 8-800-300-11-00**

* **Областной телефон доверия Министерства здравоохранения**

**8(343)-371-03-03**

* **Общенациональный телефон доверия, пострадавшим от насилия и жестокости**

**8-800-7000-60**

**• Вашим услугам Портал «Я – РОДИТЕЛЬ»**