

Узнайте больше на сайте Детского телефона доверия <https://telefon-doveria.ru>

Онлайн-помощь детям и подросткам | Телефон доверия 8-800-2000-122, (короткий 124 с мобильного).

Не знаю с чего начать: как подготовиться к первому звонку на номер телефона доверия: <https://telefon-doveria.ru/ne-znayu-s-chego-nachat-kak-podgotovit-sya-k-pervomu-zvonku-na-nomer-88002000122/>

Список ресурсов онлайн-помощь детям и подросткам: <https://telefon-doveria.ru/onlajn-pomoshh-detyam-i-podrostkam/>

Кибербуллинг и травля в сети: В России открыта специализированная горячая линия по проблемам кибербуллинга. Позвонив на номер 8-800-500-24-11, можно получить консультацию психолога, который имеет опыт помощи тем, кто столкнулся с агрессией в сети, контакты юристов и профильных некоммерческих организаций, которые смогут помочь.

Как распознать признаки суицидального поведения у ребенка:

<https://telefon-doveria.ru/kak-raspoznat-priznaki-suitsidal-nogo-povedeniya-u-rebenka/>

Информация о дополнительных внешних ресурсах для оказания психологической помощи

1. **Горячая линия психологической и информационной поддержки по вопросам травли для подростков 11-17 лет, молодежи 18-23 лет, родителей и учителей: 88005004414, <https://pomoschryadom.ru/helplines/8-800-500-44-14>.** Время работы: с понедельника по пятницу, с 11:00 часов до 23:00 часов (по московскому времени). Если не удастся дозвониться, то можно заполнить форму обратной связи: <https://травлинет.рф/feedback>. Ответ психолога придет в течение двух рабочих дней на указанную в форме почту.

2. **Специализированная горячая линия по проблемам кибербуллинга 88005002411.** Можно получить консультацию психолога, который имеет опыт помощи тем, кто столкнулся с агрессией в сети, контакты юристов и профильных некоммерческих организаций, которые смогут помочь.

3. **Телефонная линия «Ребенок в опасности» 123, 8(3822)661213.** В случае, если у вас есть информация, что ребенок находится в опасности или подвергается жестокому обращению и помощь требуется незамедлительно, следует обратиться на горячую линию Следственного комитета Российской Федерации по Томской области.

4. **Общероссийский сайт бесплатной психологической помощи детям и подросткам от 6 до 18 лет ПомощьРядом.рф.** Сайт работает ежедневно с 11:00 часов до 23:00 часов (по московскому времени). Здесь можно обратиться к психологу онлайн и почитать полезные материалы. Также есть vk.com/u_r_not_alone.

5. **Сайт Мырядом.онлайн.** Бесплатные онлайн-консультации для детей и подростков на условиях анонимности, с понедельника по пятницу с 09:00 часов до 21:00 часов (по московскому времени). Можно обратиться за помощью, написав письмо психологу, либо позвонив по указанному номеру телефона.

6. **Линия профессиональной психологической помощи Дети онлайн.** Бесплатная всероссийская служба онлайн консультирования для детей, родителей и педагогов по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет. Консультацию можно получить в чате или отправив письмо на сайте <http://detionline.com/>. Работает каждый день с 09:00 часов до 18:00 часов с перерывом с 13:00 часов до 14:00 часов.

7. **Психологическая помощь подросткам и молодёжи ежедневно Твоятерритория.онлайн.** Работает чат с консультантом на сайте.

8. **Телефон доверия для детей, подростков и родителей 88002000122 или 124 с мобильного телефона.** Единый детский телефон доверия действует в Томской области с 2010 года под кураторством Департамента по вопросам семьи и детей Томской области и Всероссийского Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Сайт региона <https://vk.com/dtdtomsk>. Почему я не могу дозвониться? Иногда все психологи могут быть заняты разговором с другими абонентами и нужно немного подождать, а также можно воспользоваться другим альтернативным ресурсом.

9. **Региональный центр психолого-педагогической помощи и поддержки Томской области, телефон 83822-662744, почта сppmsp70@yandex.ru**