

Департамент образования, культуры и спорта Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Ненецкий региональный центр развития образования»
166000, Ненецкий автономный округ, г. Нарьян-Мар, ул. Выучейского, д.14
тел. факс: 2-18-98, e-mail: nao.centр@mail.ru

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ДАР»
166000, Ненецкий автономный округ, г. Нарьян-Мар, ул. Ленина, д. 39 «А»
тел. 4-68-93, e-mail pmsscentр.n-mar@yandex.ru

Памятка «Полезные интернет-ресурсы для психологической помощи детям, подросткам и родителям»

Нарьян-Мар

2023

«ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»

<https://telefon-doveria.ru/>



Звонок бесплатный и анонимный

8-800-2000-122

Детский телефон доверия 8-800-2000-122 создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях.

На сайте «Телефон доверия» много интересных статей, как для подростков, так и для родителей, которые дают ответы на многие наши вопросы.

О Детском телефоне доверия

Мы гарантируем:

- Безопасность
- Анонимность
- Профессиональность, в вопросах и ответах

Инфографика

Видео

Социальная реклама Детского телефона доверия «Слова тоже ранят». Ролик 2 (девочка)

1 / 4

Изображение

КАК СТАТЬ ЛИДЕРОМ?

8 800 2000 122

Как стать лидером?

Изображение

КАК ПРОТИВООСТОЯТЬ СТОЯДНОМУ ЧУВСТВУ

8 800 2000 122

Как противостоять стоядному чувству

Изображение

КАК СТАТЬ ОПТИМИСТОМ

8 800 2000 122

Как стать оптимистом

Изображение

КАК ТРЕНИРОВАТЬ СИЛУ ВОЛИ

8 800 2000 122

Как тренировать силу воли

«ДЕТИ ОНЛАЙН»

<http://detionline.com/helpline/rules/parents/>



Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых 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.

Мы помогаем:

Детям и подросткам

Родителям и педагогам

- Что-то огорчило или расстроило в Интернете?
- Стал жертвой сетевого мошенничества?
- Столкнулся с оскорблениями и преследованиями в Интернете?
- Твой компьютер заблокирован вирусом?
- Тебе делают неприличные предложения в Интернете?
- Тебе сложно поговорить с кем-то о том, что происходит с тобой в Интернете?
- Родители думают, что ты слишком много времени проводишь в виртуальном мире?
- Заметил, что тебе проще общаться с друзьями в сети, а не в реальной жизни?

Правила безопасности

Родителям

Школьникам

Педагогам

Для самых маленьких

Как родители могут обезопасить своих детей от получения негативного опыта в интернете?

«ПОМОЩЬ РЯДОМ.РФ»

<https://pomoschryadom.ru/>

ПОМОЩЬ РЯДОМ.рф

психологическая помощь подросткам

Общероссийский сайт «Помощь рядом» предназначен для детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет. Основная его цель – помочь несовершеннолетним в сложных вопросах, с которыми они могут столкнуться в своей жизни, путем предоставления безопасной информации и бесплатной психологической онлайн-помощи.

ГЛАВНЫЕ ПРИНЦИПЫ НАШЕЙ РАБОТЫ



Анонимность

Только ты решаешь, что рассказать консультанту. Если не хочешь, не называй свое настоящее имя



Конфиденциальность

Мы ценим твое доверие к нам. Все, чем ты поделишься с консультантом, останется между вами



Принятие

Мы уважаем твои чувства. Никто не будет тебя осуждать или высмеивать

БЕСПЛАТНОЕ оказание помощи

ОБРАЩАЙСЯ К НАМ С ЛЮБЫМИ ВОПРОСАМИ

Отношения

Нет взаимопонимания, конфликты с окружающими, одиночество

Эмоции и чувства

Тревога, страхи, стыд, вина

Смысл жизни

Потеря и поиск смысла жизни

Безопасность и права человека

Угрозы, домогательства, физическое и психологическое насилие

Здоровье

Беспокойство из-за физического или психологического здоровья

Самоопределение

Поиск себя и выбор профессии

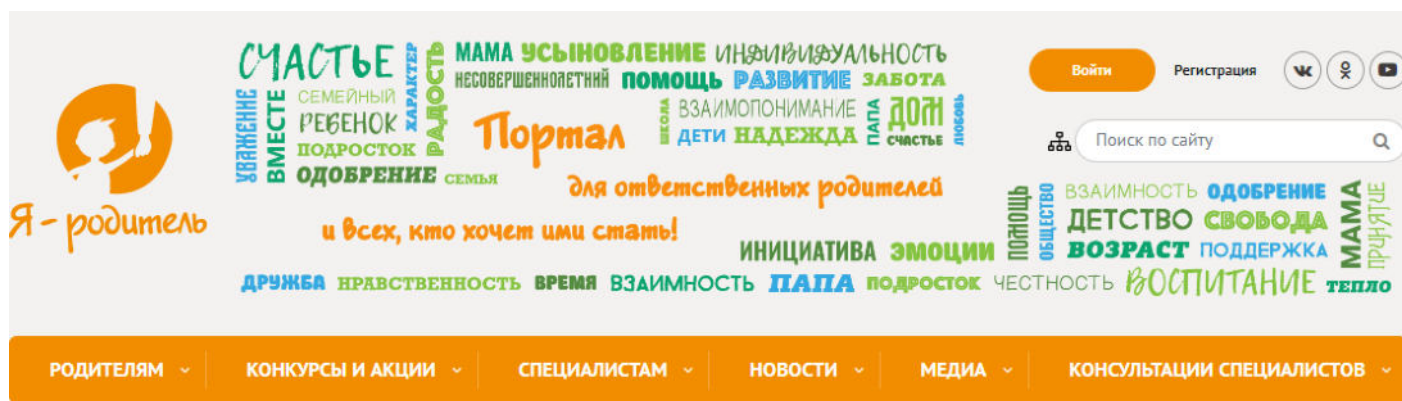


Ежедневно
с 11:00 до 23:00
по московскому
времени



«Я-РОДИТЕЛЬ»

<https://www.ya-roditel.ru/parents/>



«Я — родитель» уникальный интернет-ресурс для ответственных **родителей** и всех, кто хочет ими стать. На сегодняшний день портал «Я-родитель» является одним из ключевых интернет-ресурсов, аккумулирующих информацию о воспитании детей и предоставляющих **родителям** возможность получить консультацию специалистов. Все больше **родителей** выбирают ресурс, где размещена полезная информация об особенностях воспитания детей в разном возрасте, затронуты самые разные.

Видеолекции



16.03.2022

Видеоурок «Как повысить самооценку ребенка» (6:35)

Статьи

Как воспитывать ребенка?



Как формировать у ребёнка правильное поведение

КОНСУЛЬТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ

Консультация психолога

Консультация юриста

Консультация специалиста по подростковой профориентации

