

# Актуальные контакты получения психологической и методической помощи

## Всероссийские каналы

1. ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ - 8 800 2000 122, <https://telefon-doveria.ru/>
2. «Я РОДИТЕЛЬ» - цифровая платформа методической и психологической поддержки семьи - [www.ya-roditel.ru](http://www.ya-roditel.ru)
3. ОНЛАЙН-СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ - [tvojtterritoria.online](http://tvojtterritoria.online) (консультации проходят в формате онлайн-переписки).

## Региональные каналы

1. ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ - 8 (351) 26110 87. Психологи отделения консультируют по вопросам детско-родительских отношений, а также поведения ребёнка. Записаться на консультацию можно по телефону 8-963-083-69-78 в рабочие дни, с 9:00 до 16:00. На консультацию могут записаться жители Челябинской области.
2. КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛЯБИНСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ «СЕМЬЯ» – 8 (351) 700 1 7 71 (доб. 213).
3. МБУ СО «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР» Г. ЧЕЛЯБИНСК, ул. Советская, 36/ул. Мира, 13, <http://crisiscenter74.ru/uslugi/konsultatsiya-psihologa>. На консультацию психолога можно записаться по телефону 8 (351) 735 02 18 в рабочее время. Кроме того, на сайте есть возможность написать сообщение онлайн, а также skype организации.
4. ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ «ПОМОГИТЕ МНЕ» - <https://resurs-center.ru/pomogite-mne> (консультации проходят в формате онлайн-переписки).
5. Информационно-консультативное сообщество в социальной сети «ВКонтакте» - «DIGITAL ПСИХОЛОГ» - [https://vk.com/hotline\\_help\\_me/](https://vk.com/hotline_help_me/) (консультации проходят в формате онлайн-переписки).

## Методическая помощь

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР МОНИТОРИНГА И ПРОФИЛАКТИКИ ДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ  
ГБУ ДПО ЧИРПО - <https://chirpo.ru/monitoring-social> (методический материал), сообщество в социальной сети «ВКонтакте»  
- <https://vk.com/nicmp>.