

     Межрегиональная общественная организация поддержки семьи, материнства и детства «Врачи детям» продолжает работать удаленно. Психологи, врачи и другие специалисты **проводят бесплатные консультации в дистанционном формате для подростков и родителей.**

**С уважением,**

**организация «Врачи детям»**

**врачидетям.рф** **pr@vd-spb.ru**

**Берегите себя и своих близких!**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ**

     Для подростков работает онлайн-служба психологической помощи **ПомощьРядом.рф.**Специалисты службы имеют высшее психологическое образование и подготовку в области консультирования с применением онлайн-технологий.

Психологи службы «Помощь рядом» помогают детям и подросткам справиться с напряжением, найти конструктивные решения волнующих проблем. Любой подросток до 19 лет может побеседовать с консультантом в онлайн-чате или написать письмо. Принципы службы – анонимность, конфиденциальность и принятие. Расписание работы – ежедневно с 11 до 23 ч. по московскому времени. Онлайн-чат доступен для подростков из всех регионов РФ. Сайт адаптирован для мобильных телефонов, компьютеров и планшетов.

**Сайт психологической онлайн-помощи подросткам «ПомощьРядом.рф»**

<https://pomoschryadom.ru/>

**КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

****



Для отцов работает  информационно-консультативная  онлайн-служба  «Задать вопрос специалисту» на сайте **ПапаШкола.рф.** Многие отцы  оказались вместе с детьми дома 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, – и это стало для них испытанием. Они спрашивают, чем занять ребенка, чтобы иметь возможность работать из дома? Как избежать внутрисемейных конфликтов? Как укрепить иммунитет ребенка и организовать его режим дня? На эти и другие вопросы отвечают эксперты сайта ПапаШкола.рф – **врач-педиатр высшей категории, кандидат медицинских наук и детско-семейный психолог**. Обратиться  к специалистам можно из любой точки нашей страны. Достаточно написать на сайте ПапаШкола.рф свой вопрос и описать проблему.

**Онлайн-ресурс для отцов «Задать вопрос специалисту» на папашкола.рф**

<https://papashkola.ru/consultations>

Если вы – родитель подростка или в вашем окружении есть ребенок, которому нужна поддержка, расскажите ему о [ПомощьРядом.рф](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2F%CF%EE%EC%EE%F9%FC%D0%FF%E4%EE%EC.%F0%F4&post=142615737_545&cc_key=" \t "_blank)

 **С уважением, Психологическая служба МБОУ «Лицей №69»**