**Телефон доверия для детей, подростков и их родителей**

**Формат общения:** по телефону  
**Время работы:** [расписание для каждого региона на официальном сайте](https://telefon-doveria.ru/#timetable)  
**Как связаться:** по телефону 8 800 200-01-22

Общероссийский телефон доверия, по которому психологи окажут психологическую поддержку и подскажут, как выйти из трудной ситуации.

При каждом звонке консультант подбирается заново, поэтому поговорить несколько раз с одним и тем же психологом, скорее всего, не получится

[Телефон доверия](https://telefon-doveria.ru/#timetable)

**Центр экстренной психологической помощи МЧС России**

**Формат общения:** по телефону, электронной почте  
**Время работы:** круглосуточно  
**Как связаться:** [на сайте](https://psi.mchs.gov.ru/), по телефону +7 495 989⁠-⁠50⁠-⁠50

Психологи МЧС России консультируют по любой проблеме, но в приоритете обращения по поводу острых кризисных состояний и ситуаций — на них ответят быстрее. Консультация бесплатная, но придется оплатить услуги междугородней связи.

Можно написать на сайте — после регистрации в личном кабинете или в разделе «Вопрос психологу». В последнем случае ответ специалиста с вопросом опубликуют на сайте

[Интернет-служба экстренной психологической помощи](https://psi.mchs.gov.ru/)

**Помощь рядом**

**Формат общения:** по электронной почте  
**Время работы:** ежедневно с 11:00 до 23:00 по московскому времени  
**Как связаться:** [на сайте](https://pomoschryadom.ru/)

Сайт, где подростки до 18 лет могут поговорить с психологом о том, что их волнует, и получить психологическую и информационную поддержку.

Можно написать в онлайн-чат или отправить письмо, ответ на которое придет на электронную почту в течение 7 дней. График работы распределен между конкретными специалистами и указан на сайте, поэтому есть возможность написать уже знакомому психологу

[ПомощьРядом.рф](https://pomoschryadom.ru/)

**Психологический университет для родителей МГППУ**

**Формат общения:** по телефону, электронной почте, видеосвязи, лично  
**Время работы:** круглосуточно  
**Как связаться:** [на сайте](http://xn--90agdantikrte6ho.xn--p1ai/#rec497423920), по телефону 8 800 444-22-32

На сайте университета проводят консультации для родителей несовершеннолетних детей. Также можно получить бесплатную очную консультацию в Москве или онлайн, записавшись [на сайте.](https://xn--90agdantikrte6ho.xn--p1ai/#rec497423920)

Помогают с вопросами, которые связаны с особенностями развития ребенка, межпоколенческими отношениями и проблемами в школе. А еще консультируют людей, которые готовятся стать приемными родителями

[Быть родителем](https://xn--90agdantikrte6ho.xn--p1ai/#rec497423920)

**Дети в семье**

**Формат общения:** по телефону  
**Время работы:** ежедневно с 01:00 до 20:00 по московскому времени  
**Как связаться:** по телефону 8 800 700-88-05

Проект [фонда «Волонтеры в помощь детям-сиротам»:](https://www.otkazniki.ru/) горячая линия, на которой консультируют будущих и состоявшихся приемных родителей. Помогают не только с поиском и оформлением ребенка, но и со сложностями его адаптации в семье или при проблемах с органами опеки.

Также на линию могут позвонить выпускники детских домов, которые столкнулись с любого рода трудностями

[Благотворительный фонд "Волонтеры в помощь детям-сиротам"](https://otkazniki.ru/)

**Я — родитель**

**Формат общения:** по электронной почте  
**Время работы:** круглосуточно  
**Как связаться:** [на сайте](https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/)

Сайт создан в помощь молодым родителям — например, здесь можно найти полезные статьи и подборки книг о воспитании.

А еще родители могут получить онлайн-консультацию психолога, юриста и специалиста по профориентации. Вопросы и ответы анонимно публикуют на сайте — можно изучить случаи других людей

[Консультации специалистов для родителей на портале Ya-roditel.ru: педагога, психолога для детей. Консультации по детской безопасности читайте на нашем сайте.](https://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/)

**Папа-школа**

**Формат общения:** по электронной почте  
**Время работы:** круглосуточно  
**Как связаться:** [на сайте](https://papashkola.ru/consultations)

Сайт онлайн-школы для пап. Здесь можно задать вопрос педиатру, психологу и педагогу — отвечают эксперты общественной организации «Врачи детям».

Ответ поступит на электронную почту в течение 7 рабочих дней

[Защитадетей.рф — Межрегиональный ресурсный центр "Защита детей"](https://child-protection.ru/consultation)

**Растим детей**

**Формат общения:** по телефону, электронной почте, видеосвязи, лично  
**Время работы:** зависит от организации  
**Как связаться:** [на сайте](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/where-to-turn)

Проект объединил 235 организаций из большинства регионов России. Родителям помогают решить вопросы развития, воспитания, обучения и социализации детей. Выбрать подходящую организацию можно на сайте.

Родители могут посетить обучающие мероприятия либо получить консультацию лично или онлайн, по телефону или электронной почте

[Куда обратиться | Растим детей. Навигатор для современных родителей](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/where-to-turn)

**Тебе поверят**

**Формат общения:** по видеосвязи  
**Время работы:** по договоренности  
**Как связаться:** [на сайте](https://teen.verimtebe.ru/) или по почте [verimtebe@gmail.com](mailto:verimtebe@gmail.com)

Психологи проекта работают с людьми до 20 лет, столкнувшимися с сексуализированным насилием: расскажут, как можно поступить, помогут снизить остроту переживаний и справиться с последствиями.

После отправки заявки представители проекта выйдут на связь и предложат время для онлайн-сессии с психологом на 50—60 минут

[Главная — Тебе поверят](https://teen.verimtebe.ru/)