



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания социальный приют для детей «Транзит»

ВЗРОСЛЫЕ БЫВАЮТ ДРУЗЬЯМИ

ПАМЯТКА О
ВЗРОСЛЫХ
ПРОФЕССИОНАЛАХ,
ЖЕЛАЮЩИХ И
УМЕЮЩИХ
ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ
И ПОДРОСТКАМ



ТЕБЕ
ПОМОГУТ



Жизнь **яркая и интересная**, и вместе с тем **многогранная и запутанная**.

Иногда люди думают, что обратиться за помощью к психологу можно лишь тогда, когда дошел до края.



Это не совсем так.

В эти службы пишут дети, подростки и молодые люди в различных ситуациях. Консультанты искренне стремятся помочь им и совместно найти варианты улучшения происходящего.

Люди, работающие в этих ресурсах, готовы тебя **выслушать, поддержать, помочь разобраться, выбрать верное решение.**

ЭТО НОРМАЛЬНО - ГОВОРИТЬ О ТОМ, ЧТО ТЕБЯ БЕСПОКОИТ



Здесь тебя готовы принять **таким, какой ты есть**.

Напиши или **позвони**, и тебе **обязательно помогут!**

Мы рядом – онлайн

<https://мырядом.онлайн>

Анонимная помощь детям и подросткам через онлайн-чат.

Понедельник-пятница с **09:00 до 21:00** (время московское).

"Мы рядом – онлайн" – команда профессиональных психологов, консультантов анонимного чата, которые готовы быть рядом, когда это необходимо. Если тебя что-то мучает, беспокоит, ты не знаешь, с кем это обсудить, обращайся к нам!



ПомощьРядом.рф

<https://pomoschryadom.ru/>

https://vk.com/u_r_not_alone

<https://www.facebook.com/groups/697222356959977/>

Ежедневно с **11:00 до 23:00** (время московское).

ПомощьРядом.рф – сайт, где ты можешь поговорить в онлайн-чате с психологом-консультантом о том, что тебя волнует, и получить психологическую поддержку. Как ты переписываешься в соцсетях, примерно так же ты общаешься с консультантом в чате



ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ. ОНЛАЙН

<https://www.твоятерритория.онлайн>

https://vk.com/tvoya_territoria

tvoya_territoria@mail.ru

Онлайн-консультанты службы психологической помощи для подростков и молодежи (до 23 лет).

Ежедневно с **15:00 до 22:00** (время московское)

Здесь ты можешь обратиться за помощью и, переписываясь с консультантом, открыто говорить о ситуации, которая тебя беспокоит, о том, что ты по-настоящему чувствуешь и переживаешь сейчас. Мы здесь, чтобы быть рядом с тобой, когда сложно, пытаться понять и помочь тебе.



КИБЕРБЕЗОПАСНОСТЬ



Мы привыкли решать свои задачи с помощью **Интернета**: искать информацию, смотреть фильмы, играть, покупать нужные вещи. Это быстро и удобно, но не всегда безопасно. На случай, если что-то пошло не так, есть эти ресурсы. Туда можно обратиться в разных ситуациях:

Что-то огорчило или расстроило в Интернете?

Стал жертвой сетевого мошенничества?

Компьютер заблокирован вирусом?

Столкнулся с оскорблениями и преследованиями в Интернете?

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?

Столкнулся с **кибербуллингом**?

Кибербуллинг является любое унижительное, оскорбительное, угрожающее сообщение в электронной форме (в социальных сетях, мессенджерах, письмах, онлайн-играх, на форумах). К этому же относятся унижительные фотографии или видео, опубликованные в Интернете без согласия человека.

Буллинг — это физическая или психологическая агрессия одних людей против других с целью вызвать страх и подчинить себе.

Буллинг бывает **физическим** — подножки, пинки, драки, испорченные или украденные вещи. А бывает **психологическим** — угрозы, обзывательства, усмешки, бойкот.



Дети онлайн

8-800-25-000-15 Телефон доверия
<http://detionline.com> Онлайн-чат
helpline@detionline.com

Бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

По будням с **9:00 до 18:00**.

Обеденный перерыв с **13:00 до 14:00**
(время московское).

Здесь оказывают любые виды помощи и консультаций для детей, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время использования Интернета или мобильной связи: виртуальное преследование, домогательство, грубость, шантаж, мошенничество, несанкционированный доступ к ПК, нежелательный контент и т.д.).



Страна троллей или нет?

https://vk.com/perekrestok.plus_cyber
<https://perekrestok.info/project/cyber/>
<https://www.facebook.com/perekrestokplus.cyber/>
cyber@perekrestok.info
WhatsApp: +7 929 540-05-74

Проект для активных пользователей Интернета в возрасте **от 10 до 18 лет** и их родителей.

Поддержка подростков, столкнувшихся с кибербуллингом или другими формами кибер-агрессии, и их семей: повышение устойчивости, снижение негативных последствий, развитие навыков безопасного поведения в сети, поддержка доверия между детьми и родителями.

Что делать, если столкнулся с кибербуллингом



Расскажи об этом

Родителям, взрослому, которому доверяешь, лучшему другу, сообщи на линию помощи. Никогда не держи в себе тот факт, что над тобой издеваются в Интернете. Мы знаем, что это не весело, и что об этом трудно говорить, но нужно дать другим шанс помочь тебе.



Скажи им, чтобы они остановились

Если произошел единичный случай, не реагируй на агрессоров. Если это повторяется, скажи им, чтобы они остановились. Пусть они знают, что это вредно и не круто. Веди себя уважительно и старайся не проявлять агрессию.



Сообщи поставщику контента

Если ты не знаешь, кто тебя преследует в Интернете, сообщи администрации ресурса. Преследование является нарушением условий предоставления услуг всех авторитетных интернет-площадок.



Сохраняй доказательства

Запиши все случаи кибербуллинга и передай их взрослому человеку, который может тебе помочь.



Блокируй кибербуллеров

Если человек не может дотянуться до тебя, ему гораздо труднее мешать тебе.



Обращайся в полицию

Если ты понимаешь, что твоя (или чья-то еще) безопасность находится под угрозой, немедленно позвони в полицию (112).

ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ



В сложные моменты жизни очень важно **не оставаться один на один** со своими проблемами. Эти ресурсы доступны **круглосуточно**.

В каких случаях обращаются за экстренной психологической помощью?

Я не хочу жить!
Я хочу уйти из дома!
Я не уверен в себе.
Меня обижают в школе.
Меня никто не понимает.
Мне снятся страшные сны.
Мои родители разводятся.
У меня нет друзей, я одинок.
Меня дразнят из-за внешности.
Я не знаю что делать в ситуации...
Не знаю, как помириться с другом.
Не могу научиться доверять людям.
Я чувствую себя никому не нужной.



Как сказать родителям, что я хочу сменить школу?
Как помочь другу справиться с одиночеством?
Родители не ценят мой вклад в семейные дела.
Как справиться со злостью и раздражением?
Как не переживать по поводу плохих оценок?
Я чувствую себя лишней в компании друзей.
Как научиться не ссориться с родителями?
Меня посещает чувство безысходности.
Родители обесценивают мои проблемы.
Негативные эмоции мешают мне жить.
Как остановить человека от суицида?
Как добиться уважения сверстников?
Я некрасивая/толстая/плохо одета!

Кто узнает о моем звонке и о том, что я рассказал?

Никто!

Общение с психологом **абсолютно анонимно**: называть своё имя, фамилию, адрес, никто не потребует.



Обратиться за помощью в трудной ситуации не значит проявить слабость.



Помните

Это шаг зрелого, **сильного** человека.

Ведь **это нормально**: доверять тем, кто хочет и может помочь.

Детский телефон доверия

8-800-2000-122

8(812)576-10-10

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

<https://vk.com/tel88002000122>

<https://ok.ru/group/54285096386659>

<https://www.instagram.com/telefondoveria88002000122/>

<https://www.facebook.com/telefondoveria88002000122/>

Детский телефон доверия – это дистанционная служба экстренной психологической помощи детям и подросткам, переживающим трудную жизненную ситуацию. На том конце провода позвонивший услышит голос человека, который реально готов выслушать и способен помочь в трудной ситуации



Институт «Гармония»

8(812)708-4041

<https://inharmony.ru/>

Экстренная психологическая помощь для детей и взрослых.



Городской консультативно-диагностический Центр для детей «ЮВЕНТА»

8(812)251-00-33 Телефон доверия

<https://juventa-spb.info/>

Основная цель работы наших специалистов – охрана репродуктивного здоровья подростков и молодых людей.

Главные принципы работы всех сотрудников «Ювенты» — принципы четырех «Д» — Доверия, Доброжелательности, Доступности и Добровольности. Медицинские услуги лицам с 10 до 18 лет оказываются бесплатно.



Городской мониторинговый центр

004 Телефон доверия

Психолог для детей и подростков.
Круглосуточно, анонимно, бесплатно.



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение социального обслуживания социальный приют для детей «Транзит»

Служба межведомственного взаимодействия СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит» является городской площадкой реализации полномочий Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга в сфере профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, жестокого обращения с детьми и осуществляет следующие виды деятельности:

- проведение мероприятий (семинаров, круглых столов, тренингов и т.д.) по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, жестокого обращения с детьми для специалистов, родителей и несовершеннолетних;
- сопровождение ребенка и членов его семьи в ходе следственных действий по ст. 131-135 УК РФ (преступления против половой неприкосновенности);
- оказание экстренной психологической помощи ребенку, пострадавшему от насилия, и членам его семьи;
- психологическая реабилитация ребенка, пострадавшего от насилия.

Площадка №1

190020, Россия,
Санкт-Петербург,
ул. Курляндская, д. 20, лит. А
тел.: **(812) 576-83-56,**
576-19-33
e-mail: **spb_tranzit@mail.ru**

Площадка №2

196105, Россия,
Санкт-Петербург,
ул. Решетникова, д.9, лит. А
тел.: **(812) 576-83-57,**
387-64-53
e-mail: **smw-deti@mail.ru**



сайт: **<https://shelter-tranzit.ru>**



Приют "Транзит"
Служба межведомственного взаимодействия