

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Доверительные беседы с ребенком, теплые воспоминания о семейных событиях в период, когда нет рядом отца/брата облегчат всем ожидания:

✓ Можно придумать новые традиции, например, по выходным писать письма, рисовать картинку для близких;

✓ Ограничить и дозировать информацию о происходящих действиях; сведения доносить спокойным тоном, не вызывающим тревогу у ребенка (в зависимости от возраста и понимания ребенком ситуации);

✓ Стараться не обсуждать в присутствии ребенка свои переживания, полученные новости с другими взрослыми;

✓ Соблюдать привычный режим дня ребенка, по возможности не исключать запланированных событий (долгожданного дня рождения, похода на детское мероприятие и т.д.);

✓ Находить время для частых прогулок с ребенком, возможность посетить бассейн, кинотеатр и др. Совместно планируйте куда можно сходить, чем заняться в ближайшее время.



МУДО «ЦППМСП»

Наши контакты:

Директор: Балыгина Татьяна Васильевна.

Телефон: (8212) 24-10-82.

Электронная почта:

cppmsp_syk@edu.rkomi.ru

Сайт: <http://cppmisp.ucoz.com>

Адрес: г.Сыктывкар, ул.Чкалова д.24



Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

«Психологическая помощь членам семей участников СВО»



Сыктывкар, 2025

Часто дети и другие члены семьи участников специальной военной операции переживают тяжелые стрессовые ситуации.

Если Вам или вашим близким срочно нужна психологическая помощь, Вы можете позвонить на одну из горячих линий экстренной помощи.

Вы можете позвонить на любую – на каждой горячей линии Вам окажут квалифицированную психологическую помощь.



Филиал фонда «Защитники Отечества» в Республике Коми

помогает ветеранам специальной военной операции и их родным по всем направлениям.

Особое внимание уделяется психологической поддержке участников СВО и их близких.

Помощь можно получить очно в филиале фонда, и дистанционно.

Адрес: г. Сыктывкар, ул. Первомайская, д. 11
Телефон: 8 (8212) 28-64-45

(Пн-Пт с 9:00 до 18:00)

Электронная почта: rf11@fzo.gov.ru

Сайт: fzo.gov.ru

На консультацию в фонд «Защитники Отечества» можно записаться на портале «Госуслуги»: clck.ru/3BZTxR

Группа Фонда в социальной сети ВКонтакте: vk.com/gosfondsvo11



Проект своиродные.рф направлен на психологическую и социальную помощь ветеранам СВО. На сайте проекта вы найдете много полезной информации.

Службы психологической и социальной помощи в г.Сыктывкар:

Название организации	Телефон
Республиканская экстренная психологическая помощь	8(8212) 211166
Телефон экстренной психологической ГУ «КРПБ» (круглосуточно)	129 8(8212)210252
ГУ «Коми Республиканская психиатрическая больница» Тел. регистратуры: ул. Эжвинская 1а, Сысольское ш.60 (психолог, психотерапевт, психиатр).	8(8212) 365351 8(8212)229036, 22-90-05
ГБУ РК «Центр социальной помощи семье и детям г. Сыктывкара», ул. Чернова д.3	8(8212)247189 21-46-47, 21-56-74
Отделение социально-психологической помощи, ул. Домны Каликовой, 34.	8(8212)249971
ГБУ РК «Региональный центр развития социальных технологий», ул. Маркова д.13.	8(8212)301350 (доб.код-400;403)
ГУ РК «РПМСЦ «Образование и здоровье» ул.Катаева, 41	8(8212)301357 8(912)1858508
МУДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» ул. Чкалова, д.24	8(8212) 219137, 24-10-82 (для детей школьного возраста)
МБУ «Центр психолого-педагогического и информационно-методического сопровождения» г.Сыктывкара. ул. Тентюковская, 97	8(8212) 401008 40-10-14 (для детей дошкольного возраста)

В трудной жизненной ситуации обращайтесь за квалифицированной помощью.

Всероссийские телефоны, которые работают круглосуточно:

- **Линия психологической поддержки Вооруженных сил РФ +7(800)5506798**
- **Горячая линия экстренной психологической помощи МЧС России +7(495)9895050** Экстренная психологическая помощь детям, подросткам, их родителям (законным представителям), а также взрослым в кризисном состоянии, в том числе в случае возникновения чрезвычайных ситуаций
- **Горячая линия психологической помощи Российского Красного Креста +7(800)2501859**
- **Горячая линия кризисной помощи ФКЦ МГППУ +7(800)6003114** Экстренная психологическая помощь детям, подросткам и их законным представителям, а также взрослым в кризисном состоянии.
- **Общероссийская горячая линия детского телефона доверия +7(800)2000122** или короткий номер 124.

Звонки бесплатно и анонимно!

Если срочно нужна психологическая помощь, но сложно разговаривать можно написать в чат-бот #МЫВМЕСТЕ: @psy_myvmeste_bot (Телеграм)