



Уважаемые родители и коллеги!

Информируем вас, что в праздничные дни (31 декабря 2022 г. – 8 января 2023 г.) Детский телефон доверия МГППУ продолжает работать круглосуточно, без выходных.

За необходимой психологической помощью могут обратиться дети, подростки, родители, близкие детей и педагоги.

Номер Детского телефона доверия МГППУ в Москве: 8 (495) 624-6001.

8-800-600-31-14
Горячая линия психологической помощи

- Эмоциональная поддержка
- Возможность конструктивного диалога
- Помощь в преодолении негативных эмоций, стресса, тревоги

Круглосуточно.
Бесплатно.
Конфиденциально.

Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства Просвещения РФ:

8 (800) 600-31-14

Общероссийский номер: 8 (800) 2000-122.

Все консультации для абонентов предоставляются бесплатно и анонимно, круглосуточно.

Анонимно задать вопрос психологу можно на сайте:

<https://childhelpline.ru/>

А МЫ НАПОМИНАЕМ, ЧТО В ПОЕЗДКЕ НА АВТОМОБИЛЕ ВАЖНО:

- 1 Соблюдать скоростной режим и безопасную дистанцию
- 2 При подъезде к пешеходным переходам притормаживать заранее
- 3 Избегать опасных маневров. Помните, обгон – самый опасный маневр
- 4 Перевозить детей в удерживающих устройствах
- 5 Помните, что все пассажиры должны быть пристегнуты
- 6 При сложных погодных условиях пользоваться общественным транспортом

Высокие сугробы вдоль тротуаров сильно ограничивают обзор – за ними могут оказаться пешеходы

ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ВЫХОДИТЬ НА ЛЕД!

Если вы все-таки находитесь на льду, то:

- 1 Не прыгайте и не бегайте
- 2 При переходе через водоем держитесь на безопасном расстоянии
- 3 При попадании под лед широко раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, чтобы не погрузиться с головой



8-800-2000-122

**МЫ РАБОТАЕМ
КРУГЛОСУТОЧНО,
БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО.**



НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ!

Находясь в кризисной жизненной ситуации, сложно самому справиться со своими эмоциями и переживаниями, кажется, что найти выход, решить проблему невозможно.

Не знаешь к кому обратиться за помощью и поддержкой.

В моменты, когда с родными или друзьями нет возможности поговорить или не хочется, чтобы о некоторых ситуациях или эмоциональном состоянии знали кто-либо из близкого окружения, можно позвонить на горячую кризисную линию для оказания психологической помощи по номеру 8-800-2000-122

**СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫСЛУШАЮТ
ВАС И ОКАЖУТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ**