* Доверие к себе - это способность слушать и слышать себя. Обращать внимание на свои внутренние процессы. Относиться к ним с уважением. Прислушиваться к внутреннему голосу. Позволять себе действовать, опираясь на чувства и интуицию. Верить своим эмоциям, не жалеть о своих решениях.
* Уважаемые родители, всю необходимую информацию об оказании бесплатной, экстренной психологической помощи вы можете получить на сайте [психологическаяпомощь52.рф](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2F%EF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%E8%F7%E5%F1%EA%E0%FF%EF%EE%EC%EE%F9%FC52.%F0%F4&cc_key=). по указанной ссылке: [https://психологическаяпомощь52.рф/about](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fxn--52-6kclkqbrfppbfbdjyh3e2bycyd3c.xn--p1ai%2Fabout&cc_key=)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 📲Телефоны доверия для детей и подростков:  1. Единый всероссийский телефон доверия: 8-800-2000-122 Круглосуточно Звонок по России бесплатный  2. Кризисная линия доверия 8-809-505-33-90  Круглосуточно Звонок по России бесплатный  3. Молодежный телефон доверия (831) 468-38-38 Время для звонка: 09:00-21:00 ч. понедельник - пятница.  4. Молодежный телефон доверия (831) 433-09-69 или (831) 435-35-69 Время для звонка: 09:00-21:00 ч.  📲Телефоны доверия для взрослых:  1. Психологическая помощь для женщин, пострадавших от жестокого обращения 8-800-7000-6000 Время для звонка: 9:00-21:00 ч. Звонок по России бесплатный  2. Психологическая служба МЧС России +7-(495)-989-50-50 Круглосуточно Звонок по России бесплатный  3. Кризисная линия доверия 8-800-333-44-34 Круглосуточно Звонок по России бесплатный  4. Экстренная психологическая помощь по телефону (831) 419-50-00 Круглосуточно  [5. Нижегородский Женский Кризисный Центр](https://vk.com/nncrisis.center) (831) 422-71-22 Время для звонка: 10:00-18:00 ч. понедельник - пятница.  6. Горячая линия по вопросам семейного устройства «Дети в семье» и психологическая поддержка семей Телефон: 8 (800) 700-88-05 Время работы: с 10:00 до 20:00 и с 1:00 до 10:00 7. Горячая линия для юридической помощи гражданам в защите прав на охрану здоровья Телефон: 8–800–500‑82‑66 Время работы: с 7:00 до 10:00 и с 14:00 до 17:00 по московскому времени в будние дни. | Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования Нижегородской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» - [+7 (831) 215-04-67](tel:+78312150467)  [http://cppmsp52.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fcppmsp52.ru&cc_key=)  ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный педагогический университет имени Козьмы Минина»  <https://mininuniver.ru/parent>    8(831)262-20-58  ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://pimunn.ru/instituteclinicalpsychology/psychological-accompaniment> 8 (831)422-13-94  Частное учреждение дополнительного образования «СЕМА», г. Нижний Новгород <http://project52.semannov.ru/#project>   |  |  | | --- | --- | | 8(831) 214-09-00  8(920)292-55-54 |  |   Нижегородский региональный общественный фонд содействия и развития спорта, образования и молодежной политики «Дружба»  [Бесплатное психологическое консультирование (druzhba-nn.ru)](http://druzhba-nn.ru/)   |  |  | | --- | --- | | 8(831)213-55-11 | 8(831)213-55-11 |   📲Психологическая и юридичекая поддержка в [Семейном центре ЛАДА](https://vk.com/ladadetiru) Телефон администратора 89535614413  **C:\Users\Александра Сергеевна\Desktop\для сайтов\для оформления группы\a-family-vector-3818985_5c052a2471bf2_5c06363199cf3.jpgРодительский всеобуч «Мы вместе»** -больше информации: психологическая и методическая поддержка-литература, полезные видео, ссылки и другое в группе    <https://vk.com/club193893479> |