

*Каждый человек может оказаться в новой  
трудной для себя ситуации, когда нужна поддержка.  
Просьба о помощи – это проявление силы и мужества,  
а слабость – в молчании и терпении.*



Муниципальное  
психологическое педагогическое  
поддержки несовершеннолетних  
Екатеринбургский центр

### **Ты можешь обратиться к психологу, если:**

Переживаешь расставание с друзьями, с любимым человеком, с домом.  
Поссорился с друзьями.  
Чувствуешь одиночество.  
Чего-то боишься.  
Не ладятся дела в школе.  
Все время плохое настроение.  
Переживаешь из-за проблем с родителями.  
Твои родители разводятся.  
Кто-то из близких тяжело заболел.  
В твоей жизни появились ситуации,  
когда ты не уверен в понимании твоих проблем близкими людьми.

### **Родители могут обратиться к психологу, если:**

Ребенок не слушается.  
Ребенок плохо учится.  
Вас что-то тревожит, беспокоит в поведении, настроении ребенка.  
Не получается общаться с ребенком без криков и угроз.  
В семье участились ссоры и конфликты.  
Нужен совет перед обсуждением с ребенком какой-либо трудной темы или ситуации.  
Кажется, что ребенок что-то скрывает, очень изменился.  
Вам просто стало плохо, и не хочется срываться на ребенке из-за собственного раздражения, т.е. нужно прийти в нормальное состояние.



*Если вы не знаете, как начать разговор с психологом  
или у вас нет времени на подготовку,  
просто скажите:  
«Здравствуйте! Мне нужна помощь»*

Обратиться за помощью

Хочешь найти выход из сложной ситуации?  
Поделиться своими проблемами?  
Установить контакт с родителями или одноклассниками?  
Тебя не понимают окружающие?  
Есть секреты, о которых боишься рассказать  
Друзьям и взрослым?

### Запись на консультации:

МБУ Екатеринбургский  
Центр психолого-педагогической  
поддержки несовершеннолетних  
«Диалог»

(343) 251 29 04  
8 марта, 55А

МБУ Центр социально-психологической  
помощи детям и молодежи  
«Форпост»

(343) 385 82 20

ГБУ СО «Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
«Ладо»

+7 922 100 58 82



### Круглосуточные анонимные бесплатные телефоны доверия:

Городской телефон доверия  
385 73 83

Областной телефон доверия  
8 800 300 83 83

Всероссийский Детский телефон доверия  
8 800 2000 122