



Алтайский краевой центр  
психолого-педагогической и  
медико-социальной помощи



Школа  
замещающих  
семей

# Семья от А до Я



*Ноябрь  
2022*

# ДОБРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

В октябре 2022 года специалисты Алтайского краевого центра ППМС-помощи начали работу с замещающими семьями по специальной федеральной программе «Добрые перемены», которая реализуется [Национальным фондом защиты детей от жестокого обращения](#).

Педагоги-психологи центра помогают приемным детям отпустить тяжелое прошлое, в котором были жестокость, неблагополучные условия жизни, изъятие из семьи, вернуть ощущение безопасности и доверия к миру.

Этот номер газеты посвящен детской психологической травме и помощи в ее преодолении. Тематические материалы включают ресурсные практики и семейные ритуалы, которые пригодятся родителям для создания поддерживающей терапевтической среды дома.



## В номере:

·Травма и последствия	1 стр.
·Работа психолога с детской травмой	3 стр.
·Поддерживающая среда	4 стр.
·Ритуалы семьи	6 стр.
·Настольные игры	8 стр.
·Ресурсные практики	9 стр.
·Воспитание с видом на будущее	10 стр.
·Полезные ресурсы для родителей	11 стр.

## При подготовке номера использованы материалы:

Алексеева И.А., Новосельский И.Г. «Реабилитационная работа с детьми, пережившими травму, в условиях организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»

Машкова Д. «Азбука счастливой семьи. 30 уроков осознанного родительства»

Белобородова И. «Банка похвалы, семейный тотем и день «да»: 13 ритуалов для укрепления эмоционального контакта с ребёнком»

Петрановская Л. «Помогающие упражнения. Памятка работы со стрессом»

Петрановская Л. Лекция «Воспитание с видом на будущее» [Электронный ресурс] / [www.youtube.com/watch?v=6zfSzFwLf6o](http://www.youtube.com/watch?v=6zfSzFwLf6o)

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы [Электронный ресурс] / [dszn.ru/press-center/news/3746](http://dszn.ru/press-center/news/3746)

## Возникновение травмы

Травматический опыт - одна из важных причин трудного поведения у детей, оставшихся без попечения родителей. В силу возраста ребенок не может понять истинную причину своих эмоций, управлять своим поведением.

*Психологическая травма (сильный эмоциональный стресс) - реакция человека на определенное событие, которое нанесло вред его психическому здоровью*

В сильной стрессовой ситуации из-за выброса гормонов - адреналина, норадреналина и кортизола у человека естественным образом возникает желание выплеснуть сильную внутреннюю энергию. Это происходит через активные действия - бег, прыжки, драку или через проявление чувств агрессии, гнева, недовольства.

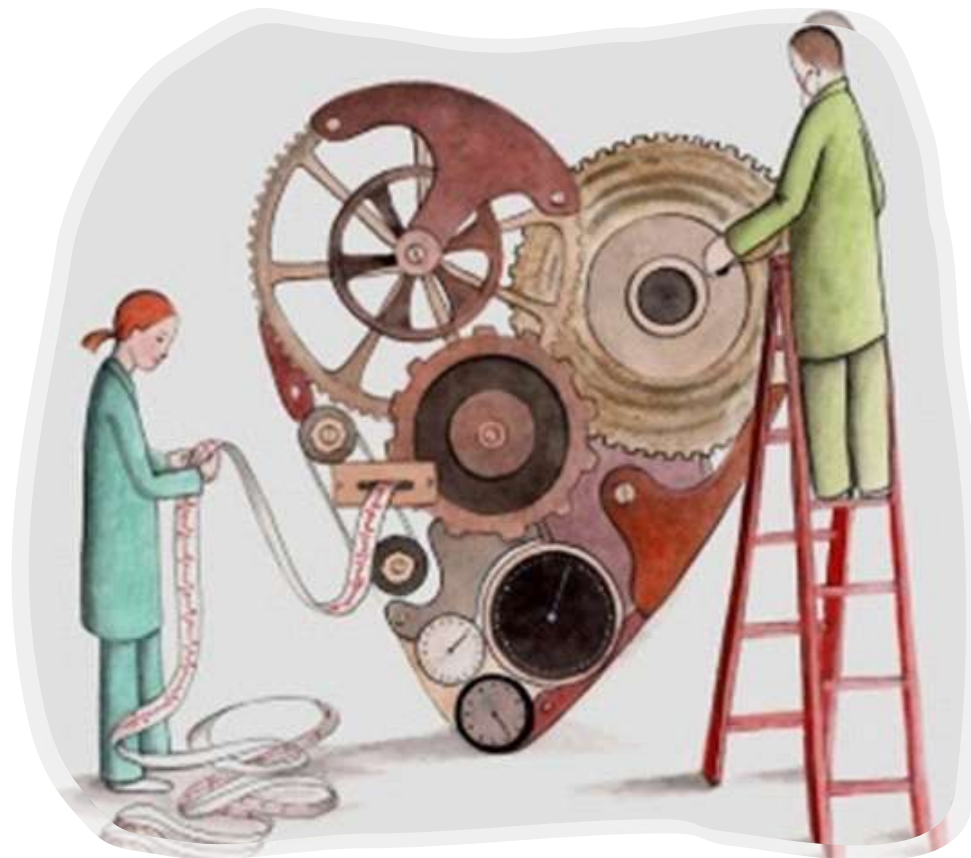
Если в стрессовой ситуации ребенок подавляет свои естественные реакции, он препятствует высвобождению энергии, которая блокируется и остается внутри. Незавершенное событие, подавленные чувства и замороженная в моменте энергия порождают психологическую травму.

Все дети по-разному проживают травму. Ее последствия зависят от множества критериев - возраста ребенка, его психического развития и влияния, которое оказало данное событие.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста чтобы вернуть чувство предсказуемости, понятности, справедливости, очень часто принимают вину на себя (это произошло из-за того, что я «плохой», «ущербный»).

У многих детей, перенесших тяжелые психологические травмы, явная симптоматика отсутствует, однако неосознаваемые переживания влияют на здоровье, развитие и адаптацию ребенка.

## ТРАВМА И ПОСЛЕДСТВИЯ



*Травма подрывает веру в себя, собственные силы, вызывая чувство беспомощности*

## Влияние травмы на все сферы жизни ребенка:

- ✓ задержка психического развития, соматические заболевания (постоянные простуды или жалобы на боли в животе, головные боли), быстрая утомляемость, нарушение сна, тики или навязчивые действия, энурез, энкопрез;
- ✓ снижение продуктивности, нарушения памяти, трудности с концентрацией внимания;
- ✓ переживание большого количества негативных эмоций (страх, стыд, вина, гнев);
- ✓ агрессия или выраженная неуверенность, уходы из дома, прогулы школы, самоповреждающее поведение, употребление психоактивных веществ;
- ✓ избегание - ребенок достаточно резко отказывается посещать определенные места или встречаться с определенными людьми, обсуждать волнующие темы, связанные с болезненными чувствами и переживаниями;
- ✓ тревожные состояния - излишняя раздражительность, повышенная возбудимость, боязливость, плаксивость, повышенная настороженность.

Трудности в обучении, выстраивание взаимоотношений с людьми, сложность в понимании и принятии себя, страдание от собственных действий – всё это наслаивается на базовые нарушения в способности доверять и любить.

Такой груз сложно исцеляется и часто тянется шлейфом по жизни человека со сломанным детством. Всем кажется, что это особенности характера или психики, а на самом деле – заученные реакции на жизненные условия, избежать которых было невозможно.

Иногда травмирующие события настолько непереносимы для психики ребенка, что приводят к пограничным или клиническим состояниям, неврозам, психосоматическим заболеваниям. Последние бывает сложно распознать без участия психиатра.

## Как отличить норму от патологии?

Ключевой фактор состояния психики - способность адаптироваться в социуме: заводить и поддерживать знакомства, выстраивать социальные взаимодействия с окружающими, обучаться. Поэтому стоит следить за тем, как ребенок ведет себя в семье (в том числе с другими родственниками), в детсаду и школе, на прогулках со сверстниками.

*Ребенок приходит в первый класс. Поведение разладилось – постоянно дерется, плохо учится, проявляет жестокость к младшим членам семьи или мучает домашних животных. Плохо спит и ест.*

Подобная ситуация НЕ является нормой, стоит обратиться к врачу психиатру.

*Ребенок поступает в первый класс. Иногда дерется с другими детьми и проявляет непослушание, но без неконтролируемого гнева или жестокости к окружающим. Может лениться, но при этом учится неплохо, выдерживает учебную нагрузку. Иногда может грустить, но в целом жизнерадостен, хорошо кушает и спит.*

Это скорее норма, характерологические особенности адаптации. Ребенку требуется коррекция поведения у детского психолога.

## Работа психолога с детской травмой

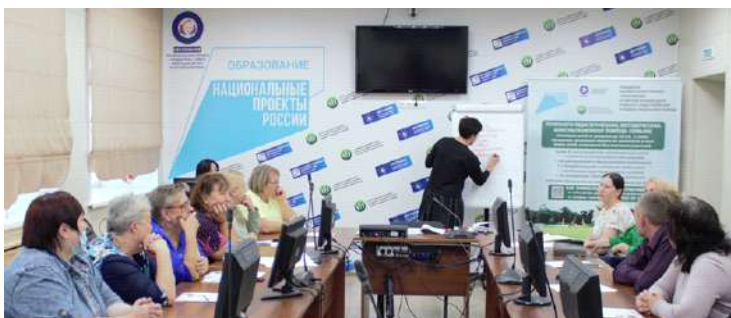
Прорабатывая психологическую травму, психолог помогает ребенку развить спонтанную способность к жизни, преодолеть барьеры и стереотипы, заложенные в прошлом.

Валентина Ягубова, педагог-психолог, куратор проекта:

Процесс проработки травмы у приемных детей достаточно длительный. Программа включает цикл групповых и индивидуальных занятий с детьми на протяжении девяти месяцев.

На первом этапе родители и ребенок проходят психологическую диагностику. После чего психолог анализирует детско-родительские отношения, обсуждает с родителями болевые точки, над которыми предстоит в дальнейшем работать.

На групповых занятиях дети в игровой форме учатся высказываться, говорить о себе, распознавать свои эмоции, работать в команде, анализировать информацию, просить и принимать помощь. Безопасная и доверительная обстановка способствует преодолению травматических переживаний у ребенка. Стабильность группы очень важна, поэтому в начале учебного года мы формируем группу детей в возрасте от 8 до 12 лет.



Для проработки травмы важна системность и непрерывность процесса, а также терапевтическая поддерживающая среда – это, конечно, родители. Именно поэтому программа также предусматривает групповые сессии с родителями.

## ДЕТСТВО В РАДОСТЬ



*«Чтобы вновь научиться доверять миру, нормально учиться и общаться, адаптироваться в приемной семье, каждому из этих детей необходимо помочь преодолеть свое прошлое»*

«Добрые перемены» - уникальный проект, который помогает детям прожить травматический опыт, и в дальнейшем стать счастливыми взрослыми. Но участие в проекте не даст ожидаемых результатов, если в семье не поддерживается терапевтическая среда.

*В широком смысле терапевтическая среда - это сочетание самых различных мероприятий и воздействий на ребёнка: комфорт проживания, режим «открытых дверей», различные виды занятости. Это среда, которая обеспечивает физическую и психологическую безопасность ребенка, в которой созданы условия для его личностного самовыражения.*

Что делать родителям, чтобы создать ту самую среду, в которой ребёнок будет спокоен, счастлив?

### **1. Принимать ребенка безусловно**

Чем хуже поведение ребенка, тем очевиднее сигнал SOS, который он посылает нам, родителям. Не воевать со своим сыном или дочерью. Не воспринимать бунт и непослушание как боевые действия, направленные против родителей. А держать в голове мысль о том, что у ребенка есть некая серьезная потребность, которую мы как родители пока не можем осознать и удовлетворить. Ещё один важный момент - это принятие ребёнка таким какой он есть, без попыток исправить его, сделать «подходящим» для вашей семьи.

*Наш ребенок всегда хороший. Всегда любимый. Да, он может совершить необдуманный поступок, но это поступок плохой, а не он сам*

### **2. Принимать эмоции ребенка**

Каждый человек имеет право чувствовать то, что он чувствует. «Не злись», «не кричи», «не дерись» в качестве родительских директив не просто не работают, они вызывают еще большую агрессию.

### **Что у нас есть взамен?**

Признать право ребенка испытывать самые разные эмоции. Проговаривать их вместе с ним. «Не реви» - заменяется констатацией состояния, наблюдением: «Мне кажется, ты очень сильно расстроен».

## ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СРЕДА



*Утешение ребенка любого возраста очень важно. Тактильный контакт (обнять, посидеть рядом) помогает ребенку снять напряжение, справиться с негативными эмоциями. Можно шептать при этом добрые слова: «Какой ты хороший, любимый, замечательный».*

### **3. Учитывать психологический возраст**

У ребенка, пережившего тяжелые травмы, одновременно словно несколько разных возрастов. Есть биологический возраст, есть когнитивный (умственные способности), а есть эмоциональный возраст, который может меняться и в котором ребенок нередко «застревает» из-за травмирующего события.

#### **Как помочь ребенку?**

Относиться к ребенку в соответствии с эмоциональным возрастом. Если десятилетний ведет себя как трехлетний, значит, мама превращается в родителя трехлетки. Не требует от ребенка осознанности на уровне десяти лет до тех пор, пока «травма развития» не отступит, ребенок не успокоится и не сможет общаться в соответствии с биологическим возрастом.

### **4. Сверять свои требования с возможностями ребенка**

Если у ребенка что-то не получается, это не его вина. Проблема в том, что взрослые дают ребенку задания не по возрасту и не по умениям. Не повредит вслух это признать и изменить задачу: «Это моя вина, я дал тебе слишком сложное задание. Давай вернемся назад и сделаем пока вот это». Детям интересно тогда, когда задача им по силам, - не проще и не сложнее их возможностей на данный конкретный момент. У каждого ребенка свой темп. Все, что можем сделать мы, - это как раз создать благоприятную среду для развития. Не торопить события.

### **5. Соблюдать последовательность и ритуалы**

В любой ситуации важно соблюдать определенный распорядок

жизни. Время завтрака, обеда, ужина, вечерний «отбой». Время на занятия и время на игру. Не нужно расписывать каждую минуту, но понимать, что и в какой части дня происходит, дети должны. Ритуалы – это тоже залог психологической стабильности. Например, душ, чистка зубов и чтение книги вслух перед сном или прослушивание аудио-сказки для ребенка обязательны каждый вечер. Что бы ни случилось, ребенок отправляется спать именно так.

### **6. Соблюдать четкие правила**

Ни один ребенок и даже подросток не будет чувствовать себя в безопасности, если в семье нет четких базовых правил. Очень важно ввести 4-5 понятных законов семьи, которые не нарушаются никогда. Важно не просто установить данные правила, а обеспечить соблюдение данных правил всеми членами семьи без исключения.

### **7. Помнить – родитель в ответе**

Что бы ни происходило в наших отношениях с ребенком, необходимо помнить – за все отвечает взрослый. До тех пор, пока ребенок не достиг совершеннолетия, не работает широко известное правило партнерских коммуникаций: «В конфликте всегда виноваты двое». Чтобы помочь ребенку, важно сохранять взрослую позицию за собой. Если родители начинают обижаться на ребенка, то скатываются до уровня ребенка и теряют авторитет. Крик, физические наказания – маркер бессилия родителя.

### **8. Серьезные нарушения – это работа специалистов**

У ребенка, который рос в семейной обстановке, с достаточно хорошими родителями (в 40% случаев откликаются на потребности ребенка) и вне насилия, чересчур глубоких нарушений не может быть.

Предновогодняя пора - это время волшебства, иллюминации и долгих совместных вечеров. Самое время начинать вводить маленькие тёплые семейные традиции. Начните с того, что введите хотя бы одну семейную традицию, которая будет объединять вашу семью. Это может быть что-то простое, что будет легко соблюдать всем.

Например, «каждая вторая пятница - день домашних пельменей», «Каждая третья суббота месяца - совместный обед у бабушки, к которому дети готовят открытку».

Для того чтобы семейное времяпрепровождение имело ещё и терапевтический эффект, предлагаем вам варианты совместной деятельности, которая не ограничена ни возрастом, ни количеством участников.

#### Ритуал выражения эмоций «Банка похвалы»

Все мы нуждаемся в том, чтобы наши успехи замечали и периодически подсвечивали. Выберите вместе с ребёнком банку (можете украсить её по своему вкусу) и договоритесь о новой семейной традиции. Все члены семьи пишут друг другу в течение месяца записки с добрыми словами, выражают благодарность, поощрение, положительную оценку поступкам и достижениям друг друга.

Например:

«Спасибо за помощь с уборкой, вместе мы справились гораздо быстрее».

«На этой неделе ты победил математику как настоящая супергерой».

«Спасибо, что позаботился о младшем брате на выходных».

«Я очень ценю, когда ты вежлив с бабушкой».

«Ты стал заботиться о чистоте в своей комнате, для меня это очень значимо».

Периодически открывайте эту банку все вместе и зачитывайте послания вслух.

## РИТУАЛЫ СЕМЬИ



*Семейные ритуалы позволяют замедлиться и восстановить связь между членами семьи, дают ощущение стабильности, удовлетворенности семейной жизнью*



## Ритуалы для сплочения семьи

### Особое время

Иногда в течение недели почти невозможно найти время, чтобы качественно пообщаться с ребёнком. Но сделать это необходимо - договоритесь об особом времени в вашем расписании. Полтора часа или 20 минут, но это время только ваше, никаких гаджетов и телевизора. Рисование, лепка, конструктор, настольные игры - выберите любое занятие, при котором вы полностью посвящены друг другу.

### Семейный тотем

Предложите домашним придумать символ вашей семьи, хранителя традиций и ценностей. Создайте тотем своими руками, а в процессе обсудите с членами семьи правила, по которым вы живёте, и запишите их. В спорных ситуациях возвращайтесь к тотему, чтобы их напомнить.

Тотем можно сделать из бумаги или картонных коробок, ткани, пластилина или глины - из любого материала, который найдётся под рукой. Для вдохновения можете поискать в интернете изображения индейских или египетских тотемов. Обычно в древности использовали образы животных, но вы можете проявить фантазию и придумать что-то своё: инопланетянина, забавного монстрика или супергероя. Уверена, что дети с радостью предложат вам варианты.

### А вашими семейными правилами могут стать такие:

- Уважительно общаемся между собой без повышения голоса.
- Помогаем друг другу в непростых ситуациях.
- Решаем важные вопросы на семейном совете.
- Разделяем домашние обязанности.
- Слушаем друг друга внимательно.

### Совместное приготовление ужина

Прекрасный семейный ритуал и хороший тренинг бытовых навыков. Объявите вечер, когда вы готовите ужин вместе, составьте меню и разделите обязанности между всеми членами семьи. Даже малыши способны быть помощниками на кухне - и довольно увлечёнными. Приготовленная таким образом еда наверняка покажется всем участникам гораздо вкуснее, чем обычно.

### День «ДА»

Иногда родители перебарщивают с отказами даже в мелочах, от чего в семье накапливается напряжение. Чтобы растопить лёд, предложите ребёнку устроить день «да». Вы можете запланировать совместную поездку или вечер игр по выбору ребёнка и договориться, что в этот день некоторые запреты или правила могут быть отменены.

Это может быть день без заправленной кровати, день мороженого, день, когда не нужно делать уроки и можно поспать подольше. Суть в том, чтобы ненадолго снять запрет, который обычно вызывает протесты, и дать ребёнку почувствовать свободу - разумеется, в рамках допустимого. Торжественно отметьте этот день в календаре и хорошо проведите время вместе.

Иногда сложно провести различие между семейным ритуалом и распорядком дня. Как говорит психолог Барбара Физе, ритуалы на символическом уровне передают понимание того, «какие мы», обеспечивая связь между поколениями. А распорядок дня - «это то, что должно быть сделано».

Например, каждодневное купание в 7 вечера и укладывание в 8:30 - это часть распорядка дня. Но если вы добавляете в распорядок что-то своё, личное - какую-то особенную песенку, поцелуй, рукопожатие, - вы превращаете распорядок в ритуал.

Возможно, вам захочется устраивать вечер настольных игр или ночь кино раз в неделю или раз в месяц. Купите интересные игры или сделайте подборку хороших семейных фильмов и получайте удовольствие.

Придумайте специальный ритуал для таких вечеров. Например, каждый раз кино или игру выбирает один из членов семьи. Возможно, ночь кино всегда будет сопровождать попкорн, а вечер игр - пицца. Может быть, все члены семьи будут надевать пижамы и пить горячий чай.

Можно выбрать что-то из следующего списка:

- «Доббль» или Looney - игры на скорость реакции, позволяющие развить внимание. Можно пробовать с 3 – 4 лет.
- Alias или «Экивоки» - настольные игры вроде «Крокодила», но с более интересными правилами и готовыми заданиями, где нужно показывать пантомиму, объяснять, лепить или рисовать слова по командам. Прокачивают мышление, речь и скорость реакции.
- «Барабашка», «Барамелька», «Барбарон» - три версии одной игры с дружелюбными привидениями, которую обожают дети от 4–5 лет. Полезна для развития внимания, мышления и быстроты реакции.
- «Имаджинариум» или Dixit - для тех, кто любит более спокойные игры. В них нужно придумывать ассоциации или целые истории с помощью необычных картинок. Абстрактные иллюстрации помогают развивать воображение, связную речь и креативность. Подходит детям от 6 лет.
- Для более старшего возраста подойдёт «Монополия», «Колонизатор» и «Каркассон» - экономические игры-стратегии, которые часто нравятся подросткам.

## НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ



*Выбираем альтернативу гаджетам, развитие, развлечение, общение, безопасное пространство для тренировки важнейших навыков*

Семейная поддержка - наш мощнейший ресурс для преодоления стрессовых состояний. Общение с близкими помогает нам не просто отвлечься и снять напряжение, но и проговорить конкретные проблемы и приблизиться к их решению.

1. **Тайный друг.** Вечером все тянут записки с именами других членов семьи. На следующий день задача каждого – делать все хорошее и приятное для своего «подопечного», но так, чтобы он не догадался, кто это для него делает. Вечером все обсуждают, кто что делал, кто про что догадался.

2. **«Сегодня мне понравилось»** - вечером за столом все по кругу говорят о том, что хорошего было за день, что понравилось.

3. **«Приятные ощущения»** - все по очереди называют какое-то приятное ощущение, проходя несколько кругов: зрительное (смотреть на огонь, щуриться на солнце, смотреть на звезды), слуховое (слушать дождь, барабаны, мурлыканье кошки), тактильное (чувствовать теплую землю, снег, шелк), обоняние (кофе, трава, духи), вкус (мята, шоколад, малина).

4. **«Я сегодня молодец».** Все по очереди продолжают фразу «Я сегодня молодец, потому что...». Остальные его поддерживают: «Да, это круто! Ничего себе!».

*Важно: во время ресурсных практик никто никого не критикует, не поправляет и не воспитывает. Можно совмещать их с вечерним чаем или с укладыванием. Можно завести отдельный ритуал, например, посиделки на балконе со свечами.*

## РЕСУРСНЫЕ ПРАКТИКИ



*Внутренние и внешние ресурсы - это все, что поддерживает человека, дает ему опору и силы*

## ВОСПИТАНИЕ С ВИДОМ НА БУДУЩЕЕ

Наши представления о том, что нужно сделать, чтобы ребенок был успешным и реализовался в обществе, не всегда соответствуют запросам современности.

Людмила Петрановская, российский психолог и публицист, автор множества публикаций для детей их родителей, лауреат премии президента РФ в области образования, в своей лекции развенчивает устойчивые мифы о воспитании.

При воспитании детей мы забываем про то, что готовим их к будущему, но ориентируемся на сегодняшний день. Современный мир отличается огромной скоростью изменений. Изменения меняют и нашу жизнь. Излишнее усердие родителей, чтобы подготовить детей к миру, который будет совершенно другим, когда ребенок вырастет.

*Раньше ваши родители знали, что вы делаете целый день? А сейчас кто из вас готов смириться с тем, что вы до вечера не будете знать, где находится ваш ребенок, что он делает, надел ли шапочку, покушал ли? Мамочка пишет в WhatsApp: «Ты шапочку надел?» Он отвечает: «Надел». Она снова пишет: «Сделай селфи и скинь».*

К тому времени, как дети вырастут, для них сегодняшний день будет позавчерашним. Многие профессии уже не будет через 10 лет.

Дети разбираются во многих вещах лучше взрослых. Такого не было в истории. Это сложно взрослым признать. Взрослые нервничают, они не знают, что будет дальше. И требуют от детей соответствовать будущему, какому они не знают, какое оно будет.

Некоторые спрашивают психологов: «С какого возраста можно разрешить ребенку завести страницу в соцсетях?» Ребята, он у вас забыл спросить! Он за минуту на перемене с телефона одноклассника, все заведет, везде зайдет, куда захочет, а вы даже не будете знать. Да и вообще ребенок в этом разбирается лучше вас.

То, что для наших родителей казалось совершенно естественным, больше не работает:

- хорошо иметь на всю жизнь профессию
- нужно копить деньги
- нужно копить знания


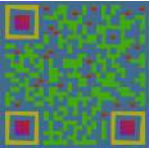

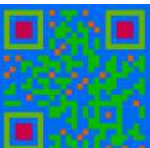

Например, список из 100 книг, музеев, фильмов, которые должен посмотреть, прочитать ребенок, не нужен. Знания быстро устаревают. Их нужно уметь добывать, адаптировать, правильно применять – это важное умение современного человека.

● Все делать хорошо, не «тяп-ляп». Все сделать хорошо невозможно, нужно ранжировать – это ключевая компетенция современного человека. Можно так: что-то мы делаем максимально хорошо, что-то приемлемо, а что, «спустя рукава». Все уроки без безумств родителей дети делают по такому принципу.

● все хорошее дается трудом. Но ведь усердность не равна успеху. Сейчас, в большинстве своем, карьера не носит вертикальный характер. Горизонтальная карьера на пике – важно делать свое дело так, как не делает никто и успех тебе обеспечен, ты становишься уникальным специалистом.

В современном графике детей нет времени просто полежать или посмотреть в окно размышлять, помечтать. А в подростковом возрасте ребенок обнаруживает, что он – пешка в руках родителей, которые его водят на разные мероприятия. И дети бунтуют против насилия над личностью. Поэтому очень важно обращать внимание на то, что им делать действительно интересно.

# ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

<p><a href="http://www.ppms22.ru">www.ppms22.ru</a></p>	<p>На базе Алтайского краевого центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи работает Школа замещающих семей, цель которой – оказание психологической, социально-педагогической и правовой помощи семьям, принявшим на воспитание в свою семью детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Адрес: г.Барнаул, пр-кт Ленина, 54а, тел: 50-24-28</p>	
<p><a href="http://www.растимдетей.рф">www.растимдетей.рф</a></p>	<p>Навигатор для современных родителей – федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей Растимдетей.рф.</p>	
<p><a href="http://www.ya-roditel.ru">www.ya-roditel.ru</a></p>	<p>Я – родитель : портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.</p>	
<p><a href="http://www.netaddiction.ru">www.netaddiction.ru</a></p>	<p>Портал «Интернет-зависимость»: информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций.</p>	
<p><a href="http://www.fcprc.ru">www.fcprc.ru</a></p>	<p>ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»: специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей: «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность» и «Ответственное поведение – ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений.</p>	
<p>8(800) 444-22-32 (бесплатно, с 9.00 до 18.00 по рабочим дням)</p>	<p>Горячая линия по оказанию помощи родителям в рамках национального проекта «Образование» оказывается психолого-педагогическая, методическая и консультативная помощь родителям, а также гражданам, желающим принять ребенка на воспитание в семью.</p>	
<p>8 (800) 2000-122 (бесплатно, круглосуточно)</p>	<p>Всероссийский Детской телефон доверия: психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.</p>	
<p>8 (800) 200-19-10</p>	<p>Телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному круглосуточному номеру телефона.</p>	