# 

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Для организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся в ГБОУ лицей №144 Калининского района Санкт-Петербурга в условиях удаленной работы и обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения педагог-психолог и социальный педагог ведут консультационный прием дистанционно.

Вы можете обратиться, если:

* ребенок находится в социально опасном положении;
* вам положены социальные льготы;
* оформляете опеку;
* у вас есть трудности в общении с детьми или в семье;
* если вашего ребенка кто – либо обижает, оскорбляет, ему угрожают;
* вы или ребенок нуждаетесь в психологической поддержке;
* у вас есть трудности и проблемы в воспитании ребенка;
* вашему ребенку необходима помощь психолога для преодоления проблем, связанных с переходом на новый формат обучения.

**Педагог-психолог: Социальный педагог:**

Хлямова Татьяна Геннадьевна Метелева Наталья Юрьевна

Эл. почта: [lugatat@yandex.ru](mailto:lugatat@yandex.ru) Эл. почта: [meteleva2020@yandex.ru](mailto:meteleva2020@yandex.ru)

контактный телефон +79215603671,

График работы: График работы:

Пн., Вт., Ср., П – с 9.00 до 17.00, Вт., Ср., Чт., Пт. – с 9.00 до 17.00,

Суб. – с 13.00 до 17.00 Суб. – с 09.00 до 14.00

На электронную почту лицея или психолога обучающиеся и/или их родители (законные представители) могут оставлять заявки на получение консультативной психологической помощи, в которых указывается по желанию обратившихся: имя, возраст ребенка, класс, имя и отчество родителя, контактный телефон, причина обращения и другие сведения при необходимости.

Кроме того, бесплатную и анонимную экстренную психологическую помощь можно получить по детскому **телефону доверия** (8-800-2000-122) и сайте – **www.telefon-doveria.ru**

**Как родители могут помочь детям организовать день в условиях обучения на дому?**

Министерство просвещения предлагает составить чёткий режим, который приучит к рациональному распределению рабочего времени и времени отдыха, а также поможет школьнику равноценно распределять силы в течение всего дня.





Если вас что-то тревожит, позвоните по **номеру 8-800-2000-122**

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ** или напишите **в чат на сайте**

<https://telefon-doveria.ru>

Звонок анонимный (ты можешь не сообщать свое имя), бесплатный и конфиденциальный (содержание разговора не разглашается посторонним людям).

**Если тебе трудно:**

* преодолеть плохое настроение и грусть;
* разобраться в отношениях с родителями, одноклассниками или учителями;
* лучше понять свои чувства и желания;
* обсудить личные проблемы, которыми ты не хочешь делиться с близкими людьми.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНО:**

**8-812-245-32-20** – **единая справочная служба Санкт-Петербурга по вопросам, связанным с коронавирусом**

**8-800-200-34-11** – горячая линия добровольческой помощи

**241-20-57** – справочная по вопросам получения социальных услуг

**498‑85‑01** – линия по защите прав потребителей и предпринимателей

**8-952-288-03-20** – круглосуточная горячая линия «для будущих мам»

* **СПБ ГБУ «Центр социальной помощи семье и детям Калининского района**  
  (ул. Лужская, д.10, корп. 1, литер А, тел. 532-06-55, тел. доверия 290-87-00)

* **Муниципальные образования Калининского района:**
  + МА МО МО №18 Гражданка (пр. Науки,41, тел. 535-35-61)
  + МА МО МО №22 Пискаревка (Пискаревский пр., 52, тел. 298-33-90)
  + МА МО МО №19 Академическое (Гражданский пр., 84, литер А, тел. 555-26-59)
  + МА МО МО №23 Северный (пр. Луначарского, 80/1, тел. 559-16-79)
  + МА МО МО №20 Финлянский округ (пр. Металлистов. 93, литер А, 545-00-21)
  + МА МО МО №24 Прометей (ул. Тимуровская, д. 8/1, тел. 558-68-11)
  + МА МО МО №21 (ул. Лужская, д. 10, корп. 1, лит. А, тел. 531-38-58)
* **Отдел социальной защиты населения администрации Калининского района** (Арсенальная наб., 13/1, тел. 542-12-04)

* **Многофункциональный центр предоставления государственных услуг Калининского района**  
  (Гражданский пр., 104, литер А, тел. 573-90-00)
* **Отдел по делам несовершеннолетних УВД по Калининскому району**  
  (Минеральная ул, 3, тел. 573-06-89)
* **СПб ГБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения Калининского района Санкт-Петербурга»**   
  (ул. Комиссара Смирнова,5/7, тел. 542-05-79, 542-70-70)
* **Центр психолого-медико-социального сопровождения Калининского района Санкт-Петербурга, включающий Отдел психолого-педагогической профилактики зависимого поведения детей и подростков**   
  (Гражданский пр., 74, тел. 533-68-39, 535-26-77)
* **Центр занятости населения  Калининского района** (в том числе работа для подростков от 14 до 18 лет) (Нейшлотский пер., 23, тел. 541-89-05)

* **СПб ГБУ «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов Калининского района Санкт-Петербурга»**  
  (ул. Карпинского, 38, корп.4, тел. 298-87-21, 299-76-21)
* Правовая, психологическая, социальная и медицинская помощь несовершеннолетним и юным матерям, беременным – **Центр для несовершеннолетних и юных матерей «Воспитательный дом»**, филиал «Маленькая мама» (тел. 376-74-91 с 9.00 до 17.30)
* **Амбулаторное наркологическое отделение Калининского района**   
  (Кондратьевский пр., 18, тел. 542-32-82)