

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В КАКИЕ ЦЕНТРЫ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИЕЙ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РЕБЕНКА И РОДИТЕЛЯ

Сегодня, сталкиваясь с трудностями в общении, социализации, установлении детско-родительского доверия, снижения уровня тревожности и стресса родители могут обеспечить своему ребёнку психологическую помощь специалиста. Часто и сами родители нуждаются в разрешении вопросов своего психологического состояния, взаимоотношений с ребёнком. В регионе действуют центры, осуществляющие эту поддержку бесплатно.

Где? Кто?	Какие вопросы поможет решить
<p>МАУ города Томска «Центр профилактики и социальной адаптации</p> <p>«Семья» г. Томск ул. Вершинина, 25, 8 (3822) 72-02-09</p> <p>ул. Говорова, 76/1 8 (3822) 62-44-00 e-mail: <a href="mailto:semja-tomsk@mail2000.ru">semja-tomsk@mail2000.ru</a></p> <p>сайт: <a href="https://semya-tomsk.ru">https://semya-tomsk.ru</a></p>	<p>Центр проводит работу со взрослыми, с несовершеннолетними детьми и подростками, семьями в части оказания социально-психологического консультирования, логопедической помощи, коррекционно-развивающих занятий, психологической диагностики.</p>
<p>ОГКУ «Центр социальной помощи семье и детям «Огонек» г. Томска»</p> <p>г. Томск, ул. Артёма, 9 8 (3822) 58-50-69 e-mail: <a href="mailto:cspsd-ogonek@tomsk.gov.ru">cspsd-ogonek@tomsk.gov.ru</a></p> <p>сайт: <a href="http://srcn.family.tomsk.gov.ru/">http://srcn.family.tomsk.gov.ru/</a></p>	<p>Бесплатные консультации врача-педиатра, невролога, психотерапевта, психиатра. Арт-терапия, песочная терапия, сказкотерапия. Музыкальная терапия. Диагностика уровня развития ребенка. Оказание психологической помощи (консультации), в т.ч. в режиме «on-line». Осуществление реабилитационных программ в отношении семей на ранней стадии неблагополучия по технологии работа «со случаем». Психолого-педагогическое сопровождение замещающих семей (опекунские, приёмные семьи). Уточните категории получателей помощи.</p>
<p>МБОУ дополнительного образования Дом детства и юношества «Факел» г. Томска Центр профилактики «Альтернатива» 634012, г. Томск, пр. Кирова, 60</p> <p>тел. 54-28-60, 54-14-71 (83822)</p> <p>e-mail: <a href="mailto:fakel@education70.ru">fakel@education70.ru</a></p> <p>сайт: <a href="https://fakel.tom.ru/o-nas-2/struktura/alternativa-2/">https://fakel.tom.ru/o-nas-2/struktura/alternativa-2/</a></p>	<p>Структурное подразделение ДДиЮ «Факел», обеспечивающее психолого-педагогическое сопровождение детских коллективов, а также оказывает консультативную помощь подросткам и взрослым. Уточните категории получателей помощи.</p>
<p>Единый общероссийский детский телефон доверия 8 800 200 01 22</p>	<p>Телефон доверия работает круглосуточно. Разговор с психологом анонимный: не нужно называть ни своего имени, ни фамилии. Можно обратиться к специалисту с любой проблемой, которая вызывает эмоциональное напряжение и тревогу.</p>
<p>Центр поддержки семьи ТГПУ Томск, ул. Герцена, 66, каб. 110 Диспетчерская служба</p> <p>Пн-Пт: 9:00 - 18:00</p> <p>Специалисты</p> <p>Пн-Сб: по предварительной записи сайт: <a href="https://www.tspu.edu.ru/cps/">https://www.tspu.edu.ru/cps/</a></p>	<p>Может обратиться родитель, консультируясь без ребёнка для обсуждения проблем и поиска возможных путей решения, выбора траектории преодоления трудностей</p>
<p>Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения</p>	<p><u>Индивидуальное психологическое консультирование</u> <b>Целевая аудитория:</b> взрослое население от 18 лет.</p>

**Центр общественного здоровья и  
медицинской профилактики**

г. Томск, ул. Никитина, 43  
Пн.-Пт. 9:00 – 17:30  
profilaktika@tomsk.gov70.ru

**44-35-60**

**Цель:** помощь в разрешении проблем психологического характера.

**Задачи:**

- скорректировать эмоциональное и личностное состояние клиента;
- помочь клиенту осознать собственные личностные ресурсы и внутренний потенциал.

---

Психолого-педагогическое консультирование

**Целевая аудитория:** родители с детьми в возрасте от 3-х лет.

**Цель:** обеспечение благополучного семейного климата.

**Задачи:**

- наладить гармоничное взаимоотношение и взаимопонимание между родителем и ребенком;
- скорректировать нежелательное поведение ребенка.

**Проблемы, с которыми можно обратиться:**

- поведенческие проблемы детей;
- проблемы воспитания детей;
- нарушение взаимоотношений с ребенком.