**Актуальная информация для жителей г. Хабаровска и Хабаровского края!**

Если Вы испытываете тревогу или попали в сложную жизненную ситуацию, звоните на телефон Доверия 8(4212) 30-70-92 или 8(4212) 30-50-60. Здесь вы можете получить психологическую консультацию, информационную поддержку или задать волнующий вопрос. Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно.
На территории страны также действует Общероссийский детский телефон доверия 8 800 2000 122 для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям. **Круглосуточно. Анонимно. Бесплатно.**

**Расписание:**
С 24 марта 2020 года для жителей г. Хабаровска и Хабаровского края организованы прямые эфиры со специалистами КГБУ "Хабаровский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи" (далее - Центр) на актуальные темы. Здесь участники могут задать свои вопросы, получить ответы и поделиться мнением. Подписывайтесь на наш профиль в Instagram [**@detskiicentr27**](https://www.instagram.com/detskiicentr27/?hl=ru) и участвуйте в эфирах.

**Расписание:**

**24 марта в 13.30**[**Ольга Олеговна Олифер**](https://www.psylogia.ru/specialists/administration/olifer-olga-olegovna.html), **директор Центра, психолог** расскажет как и какую психологическую помощь Вы можете получить;

**26 марта в 13.00** начальник сектора профилактики кризисных состояний, **психолог** **[Пятаха Тимофей Вячеславович](https://www.psylogia.ru/specialists/prevention-of-crisis-states/pataha-timothy-v.html)** выступит на тему "Ажиотаж и тревожность";

**27 марта в 14.00 врач-невролог**, начальник сектора [**Дмитрий Витальевич И**](https://www.psylogia.ru/specialists/the-sector-of-early-intervention/and-dmitri-v.html) осветит тему «Главные вехи развития детей раннего возраста»;

**28 марта в 15.00 [Олифер Ольга Олеговна](https://www.psylogia.ru/specialists/administration/olifer-olga-olegovna.html),** **директор Центра, психолог** выступит с темой: "Игры в которые играют психологи"

**29 марта в 13.00 [Кришталь](https://www.psylogia.ru/specialists/emergency-psychological-assistance/krishtal-elena.html)**[**Елена Владимировна**](https://www.psylogia.ru/specialists/emergency-psychological-assistance/krishtal-elena.html) начальник сектора экстренной психологической помощи, **психолог** «Как составить расписание для своего ребенка  в период длительных каникул»

**30 марта 13.00 психолог [Боблакова Наталия Сергеевна](https://www.psylogia.ru/specialists/spo/oblakova-natalia-sergeevna.html)** расскажет о том, что делать со скукой и чем занять ребёнка (7-12 лет) в период каникул;

**31 марта  в 14.00 психолог [Ляжко Анна Михайловна](https://www.psylogia.ru/specialists/prevention-of-crisis-states/lyashko-anna-m.html)**  проведет прямой эфир на тему «Играть чтобы выжить»;

**1 апреля в 13.00 лучший педагог-психолог России- 2014**[**Щукин Артем Юрьевич**](https://www.psylogia.ru/specialists/prevention-of-crisis-states/shchukin%2C-artem-yuryevich.html)**расскажет** «Как начать что-то новое: про волнение и тревогу»;

**2 апреля в 14.00 психолог**[**Кураева Виктория Викторовна**](https://www.psylogia.ru/specialists/psychological-and-pedagogical-support-of-children/kuraev-viktoriya-viktorovna.html) выступит с темой: "Арт-терапевтические методы коррекции эмоционально волевых нарушений у детей дошкольного и младшего школьного возраста";

**3 апреля 14.00 психолог**[**Гончаренко Кристина Витальевна**](https://www.psylogia.ru/specialists/prevention-of-crisis-states/goncharenko-christina-vitalievna.html)поговорит с участниками прямого эфира на тему "Конфликты в семье. Что делать с напряжением в отношениях";

**4 апреля в 15.00 директор** **Центра** **[Олифер Ольга Олеговна](https://www.psylogia.ru/specialists/administration/olifer-olga-olegovna.html)** проведет прямой эфир с подписчиками и ответит на волнующие вопросы;

**6 апреля в 12.00 Афанасьева Виктория Николаевна и Домнина Екатерина Викторовна**, начальники секторов, психологи в декрете поделятся своим опытом на тему «Не дадим скучать в декрете у нас маленькие дети»;

**7 апреля в 13.00 психолог** в декрете **Вырупаева Александра Олеговна** выступит с темой «Новые трудности и возможности в декрете»;

**8 апреля в 14.00 психолог**[**Кудряшов Александр Сергеевич**](https://www.psylogia.ru/specialists/the-sector-of-early-intervention/kudryashov-alexander.html) проведет эфир на тему «Ваш малыш растет, что Вас ждет?»;

**9 апреля в 17.30** состоится разговор с начальником отдела, **психологом**[**Панкратовой Дарьей Александровной**](https://www.psylogia.ru/specialists/administration/pankratova-daria.html) на тему: Что делать, если делать что-то совсем не хочется»;

**10 апреля в 16.00** начальник отдела, **психолог**[**Галич Александр Александрович**](https://www.psylogia.ru/specialists/administration/alexander-galich.html) представит свое видение темы «Компьютерные игры. Так ли это страшно как все думают?»;

**11 апреля  в 13.00 [Конкина Наталья Юрьевна](https://www.psylogia.ru/specialists/psycho-medico-pedagogical-commission/natalia-konkina.html)**, наш **логопед** поделится информацией на тему  «Когда ребенку нужна помощь логопеда»;

**13 апреля в 13.00 Гаврилюк Елена Юрьевна**, наша коллега и **руководитель центра «Рождение»** выступит на тему: «Карантин и беременность. Как сохранить спокойствие и настрой на роды»;

**14 апреля в 14.00 наш логопед**[**Паршина Светлана Валерьевна**](https://www.psylogia.ru/specialists/psychological-and-pedagogical-support-of-children/parshina-svetlana-v.html)  проведет практическое занятие «Почему я путаю звуки» (3-7 лет);

**15 апреля в 13.00 психолог [Вырапаева Екатерина Константиновна](https://www.psylogia.ru/specialists/spo/varapaeva-ekaterina-konstantinovna.html)** проведет прямой эфир «Тайный язык подростка»;

**16 апреля в 14.00 психолог Червинская Мария Сергеевна**  расскажет о том, «Как сделать чтение интересным для ребенка»;

**17 апреля  в 14.00 психолог [Шеломенцев Илья Романович](https://www.psylogia.ru/specialists/emergency-psychological-assistance/shelomentsev-ilya-romanovich.html)** поговорит с участниками прямого эфира о стилях воспитания;

**18 апреля в 13.00** узнаете чем может помочь **психолог** в решении семейных проблем  ведет начальник сектора [**Булатова Мария Александровна**](https://www.psylogia.ru/specialists/helpline/bulatova-maria.html);

**20 апреля в 14.00 социолог, психолог**[**Славкина Ольга Константиновна**](https://www.psylogia.ru/specialists/information-and-analytical-sector-of-social-work/slavkina-olga-konstantinovna.html) выйдет в прямой эфир с темой «Позитивная психотерапия. Возможности самопомощи во времена кризиса»;

**21 апреля в 13.00** состоится разговор с начальником отдела, психологом[**Панкратовой Дарьей Александровной**](https://www.psylogia.ru/specialists/administration/pankratova-daria.html) на тему: «Мама тоже не железная».

**22 апреля в 16.00 [Тюляева Оксана Александровна](https://www.psylogia.ru/specialists/information-and-analytical-sector-of-social-work/tyulyaeva-oksana.html), социолог**  расскажет  «Как разговаривать с детьми на «неудобные» темы».

Подключайтесь, задавайте вопросы, делитесь своим мнением!

**Читать еще статьи:**

[**Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога**](https://www.psylogia.ru/assets/documents/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8E%20%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%8C%20%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D1%83%20%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F%20%D1%81%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D1%8B%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D0%BC%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%20%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%BD%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0.pdf)

МГППУ подготовил рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса [**https://telefon-doveria.ru/mgppu-podgotovil-rekomendatsii-dlya-podrostkov-ispy-ty-vayushhih-bespokojstvo-iz-za-koronavirusa/**](https://telefon-doveria.ru/mgppu-podgotovil-rekomendatsii-dlya-podrostkov-ispy-ty-vayushhih-bespokojstvo-iz-za-koronavirusa/)

Психологи – родителям: как организовать обучение ребенка на дому и не поддаться панике [**http://ug.ru/article/1170**](http://ug.ru/article/1170)

Временные методические рекомендации по профилактике, диагностике и лечению новой коронавирусной инфекции 2019-nCoV [**https://www.rosminzdrav.ru/news/2020/01/30/13236-vremennye-metodicheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-diagnostike-i-lecheniyu-novoy-koronavirusnoy-infektsii-2019-ncov**](https://www.rosminzdrav.ru/news/2020/01/30/13236-vremennye-metodicheskie-rekomendatsii-po-profilaktike-diagnostike-i-lecheniyu-novoy-koronavirusnoy-infektsii-2019-ncov)

Получить онлайн-консультацию о порядке применения трудового законодательства, в том числе при переходе на дистанционный режим и работу на дому, при введении простоя, предоставлении внеочередных отпусков и т.д. [**https://онлайнинспекция.рф/covid19**](https://xn--80akibcicpdbetz7e2g.xn--p1ai/covid19)