



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее психолого-педагогическую
и медико-социальную помощь «Центр диагностики и консультирования»
Краснодарского края

Ресурсы психологической помощи студентам

Заруцкая Людмила Васильевна, педагог-психолог ГБУ
«Центр диагностики и консультирования» КК



ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

службы экстренной психологической помощи
детям, подросткам и молодежи, оказавшимся
в трудной жизненной ситуации

Звони, если...

- тебя не понимают окружающие
- тебе не с кем поделиться своими проблемами
- у тебя есть секреты, о которых ты боишься рассказать друзьям и взрослым

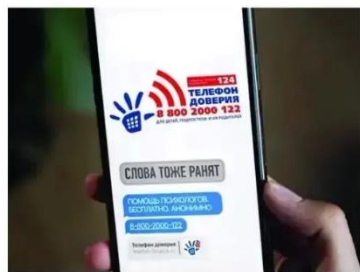


8-988-245-82-82 8(861)245-82-82

АНОНИМНО!



8 800 2000 122
НОМЕР С МОБИЛЬНЫХ **124**
ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
ПОДРОСТКОВ И СТУДЕНТОВ



- **Бесплатно** – звонок абсолютно бесплатный с любого телефона
- **Анонимно** – нет определителя номера, можно назвать вымышленное имя
- **Конфиденциально** – содержание разговора останется тайной
- **Круглосуточно** - можно звонить 24/7

ЗНАЙ! Твоя даже маленькая проблема - серьезная для нас и стоит внимания!

Переживаешь? Что-то волнует?
Некомфортно в школе или дома?
Смело звони по телефону доверия!

Расскажи специалисту про проблемы в отношениях с одноклассниками, друзьями, родителями и другими людьми!

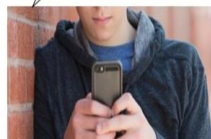
Телефон доверия создан, чтобы **помочь тебе решить проблемы!**



Сайт Детского телефона доверия:
telefon-doveria.ru

Детский телефон доверия,
работающий с единым
общероссийским
коротким номером

124



Информационный
буклет для детей
и подростков

*Дорогие ребята,
эта информация для вас!*



Иногда в твоей жизни могут происходить события, с которыми сложно справиться самому. Ты не знаешь к кому обратиться за помощью и поддержкой. Хорошо, когда в семье есть взаимопонимание и можно поделиться своими переживаниями с родителями, братом или сестрой. Некоторыми переживаниями можно поделиться с другом или подругой. Но бывают такие ситуации, когда не хочется, чтобы о них знали друзья или близкие.

У тебя есть возможность позвонить по телефону, рассказать о своих чувствах, переживаниях, проблемах и получить помощь психологов, которые окажут профессиональную помощь и поддержку.

*Звонить можно
с мобильного или любого
городского телефона*

по короткому номеру **124**

ЕСЛИ ТЕБЕ НЕОБХОДИМО
ПОДЕЛИТЬСЯ СВОИМИ
ПЕРЕЖИВАНИЯМИ, ЗВОНИ
НА ОБЩЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

короткий номер

124

Знай, что есть люди,
которые
всегда выслушают
и помогут решить
твои проблемы!

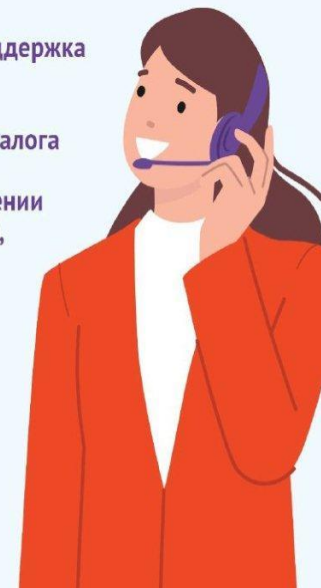
8-800-600-31-14

Горячая линия психологической помощи



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

- Эмоциональная поддержка
- Возможность конструктивного диалога
- Помощь в преодолении негативных эмоций, стресса, тревоги



Круглосуточно.
Бесплатно.
Конфиденциально.

Цифровой образовательный сервис «Цифровой психолог»

Как записаться:

1. Перейдите на сайт:  <https://psy.edu.ru>
2. Выберите понравившегося специалиста
3. Назначьте удобное время для консультации

Наши педагоги-психологи могут помочь с разными жизненными ситуациями

Развитие и
воспитание

Принятие
ребенком себя

Эмоции и чувства

Увлечения
ребенка

Травля, насилие

Психологическая
травма



Выбор специалиста

Педагог-психолог

12 ЧТ 13 14 СБ 15 ВС 16 17 18 19 20 21 СЕ 22 ВС 23 24 25 00:00 – 23:00 Все регионы Фильтр

Время одной консультации 45 минут. После авторизации Вы сможете записаться на две консультации на текущие две недели (не более одной консультации в день)

Иванова Алена Юрьевна

Дошкольный возраст Взрослый Новгородская область Развитие и воспитание
Эмоции и чувства Другое

12:00

Опыт работы 2 года

Кувардина Юлия Александровна

Дошкольный возраст Младший школьный возраст Взрослый
Тамбовская область Развитие и воспитание ОБЗ и инвалидность Другое

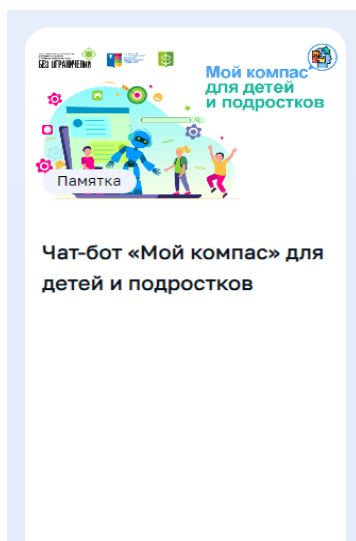
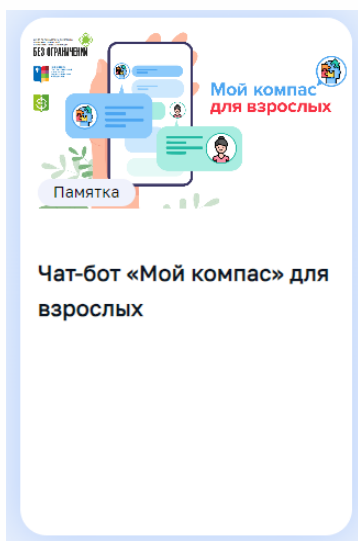
11:30

Опыт работы 11 лет

Возможности платформы

Библиотека материалов, в которой можно найти много полезной и нужной информации:

- различные психодиагностические методики
- методические материалы, опросники
- чат-бот «Мой компас» для взрослых
- чат-бот «Мой компас» для детей и подростков



Цифровой психолог

Расписание Сведения о профиле Рабочий график Библиотека ЗЛ Заруцкая Л. В. Профиль специалиста

Библиотека материалов

Тип контента

Фильтр

Диагностика

Психодиагностическая методика "Сильные стороны и трудности"

Иные вопросы, связанные с психологическими особенностями ребенка

Девiantное, делинквентное и криминальное поведение

Ребенок участник

Диагностика

Психодиагностическая методика "Родительское рефлексивное функционирование"

Ребенок участник деструктивной группы

Семья признана находящейся в социально-опасном положении, как помочь ребенку?

Обнаружены признаки жестокого обращения с

Диагностика

Психодиагностическая методика "Скрининговая методика для оценки состояния детей, переживших последствия боевых действий"

Иные вопросы, связанные с психологическими особенностями ребенка

Девiantное, делинквентное и криминальное поведение

У моего ребенка сложности в контроле собственного поведения на уроках, либо в

Диагностика

Психодиагностическая методика "Иерархия жизненных ценностей"

Иные вопросы, связанные с психологическими особенностями ребенка

Девiantное, делинквентное и криминальное поведение

Самовреджающее поведение



Кубанский
государственный
университет

УНИВЕРСИТЕТ ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИИ АБИТУРИЕНТАМ СТУДЕНТАМ

[Студентам](#) » Психологическая служба КубГУ

Психологическая служба КубГУ

[Студентам](#) » Психологическая служба КубГУ

Наши контакты:

г. Краснодар, ул. Димитрова, общежитие КубГУ № 4, 2 этаж.

тел.: +7 918-344-32-90

email: psychology@kubsu.ru

Мы в соцсетях:

«ВКонтакте»: <https://m.vk.com/psyhelpservicekubgu>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ: АЛГОРИТМ САМОПОМОЩИ В СТРЕССОВОЙ И ТРАВМИРУЮЩЕЙ СИТУАЦИИ

[Сотрудники](#)

[График работы](#)

[События и анонсы](#)

Психологическая служба КубГУ создана для оказания помощи и поддержки в решении различных психологических проблем и преодолении трудных жизненных ситуаций студентов, магистрантов, аспирантов и сотрудников. Специалисты Службы помогут вам разобраться в себе, эффективно справиться с самыми разнообразными проблемами.

