

## Информация о способах получения психолого-педагогической помощи, в том числе в случае травли

Психолого-педагогическая помощь играет важную роль в развитии и поддержке эмоционального благополучия детей и подростков. Она помогает справиться с трудностями в обучении, адаптироваться к новым условиям, а также преодолеть негативные ситуации, такие как травля в образовательной организации.

Если вы или кто-то из вашего окружения нуждается в психолого-педагогической помощи, вот несколько возможных вариантов, где её можно получить:

- **Школьный психолог или социальный педагог.** В большинстве образовательных организаций есть специалисты, которые могут оказать первичную помощь и поддержку. Они могут провести консультацию, дать рекомендации или направить к другим специалистам.
- **Психологические центры и консультации.** В вашем городе или районе могут быть специализированные центры, которые предоставляют услуги психологов и педагогов. Вы можете обратиться туда за помощью или консультацией.
- **Онлайн-платформы и сервисы.** В интернете существует множество ресурсов, где можно получить помощь от психологов и педагогов. Однако важно выбирать проверенные и надёжные платформы.
- **Телефон доверия.** Если вы чувствуете, что вам нужна экстренная помощь или поддержка, вы можете позвонить на телефон доверия. Там работают специалисты, которые готовы выслушать вас и оказать поддержку.
- **Единый общероссийский номер детского телефона доверия — 8 800 2000-122 (круглосуточно), 124 (с мобильного телефона); +79780000738 (дополнительный номер для Республики Крым)**

- **Группы поддержки и сообщества.** В вашем городе могут быть организованы группы поддержки для людей, столкнувшихся с похожими проблемами. Это может быть полезным для обмена опытом и получения поддержки от людей, прошедших через похожие ситуации.
- **Образовательные программы.** Некоторые организации предлагают образовательные программы по психологии и педагогике, которые могут помочь вам лучше понять себя и других, а также научиться справляться с трудностями.
- **Самопомощь.** Не забывайте, что вы не одиноки в своих проблемах. Существует множество книг, статей и онлайн-ресурсов, которые могут помочь вам разобраться в себе и своих чувствах.

Важно помнить, что получение психолого-педагогической помощи — это не признак слабости, а забота о себе и своём эмоциональном благополучии. Не стесняйтесь обращаться за помощью, если она вам нужна.