



## 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:

- 1. Школьный педагог-психолог.** В большинстве образовательных организаций есть специалисты, которые могут оказать первичную помощь и поддержку. Они могут провести консультацию, дать рекомендации или направить к другим специалистам.
- 2. Психологические центры и консультации.** В городе Агрыз есть специализированный центр «Берег», который предоставляет услуги психологов. Вы можете обратиться туда за помощью или консультацией.
- 3. Онлайн-платформы и сервисы.** В интернете существует множество ресурсов, где можно получить помощь от психологов и педагогов. Однако важно выбирать проверенные и надёжные платформы.
- 4. 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).



Вы сможете поговорить:  
- об отношениях с родителями и учителями;  
- о дружбе и первой любви;  
- о своей жизни и проблемах;  
- о жестоком обращении.

**НЕРАЗРЕШИМЫХ ПРОБЛЕМ НЕ БЫВАЕТ**

- «Линия надежды» (Республика Татарстан): 8 843 222-00-24 или 8 843 279-55-80. Круглосуточная, бесплатная, анонимная экстренная психологическая помощь для людей в тяжёлой жизненной ситуации.  
Адрес: Республика Татарстан, Казань, ул. Сибирский Тракт, 14.  
Часы работы: ежедневно, круглосуточно
- Психологическая служба «Сердэш». Оказывает психологическую и педагогическую помощь взрослым и детям, помогает в поиске ответов на вопросы.  
телефон: 8 (843) 571-15-80 или 129 со стационарного телефона;  
адрес: Казань, ул. Годовикова, д. 14, подъезд 2.  
Часы работы: пн. — пт. 09:00–19:00, перерыв 12:00–12:30
- Центр психолого-медико-социального сопровождения №85  
Оказывает психологическую помощь в Набережных Челнах.  
адрес: Набережные Челны, Московский проспект, д. 100;  
телефон: 8 (8552) 58-35-95. Часы работы: пн. — пт. 08:00–17:00,  
перерыв 12:00–13:00.

**5. Образовательные программы.** В нашей организации работают дополнительные образовательные развивающиеся программы по психологии и педагогике, которые могут помочь вам лучше понять себя и других, а также научиться справляться с трудностями.

**6. 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.*