



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.