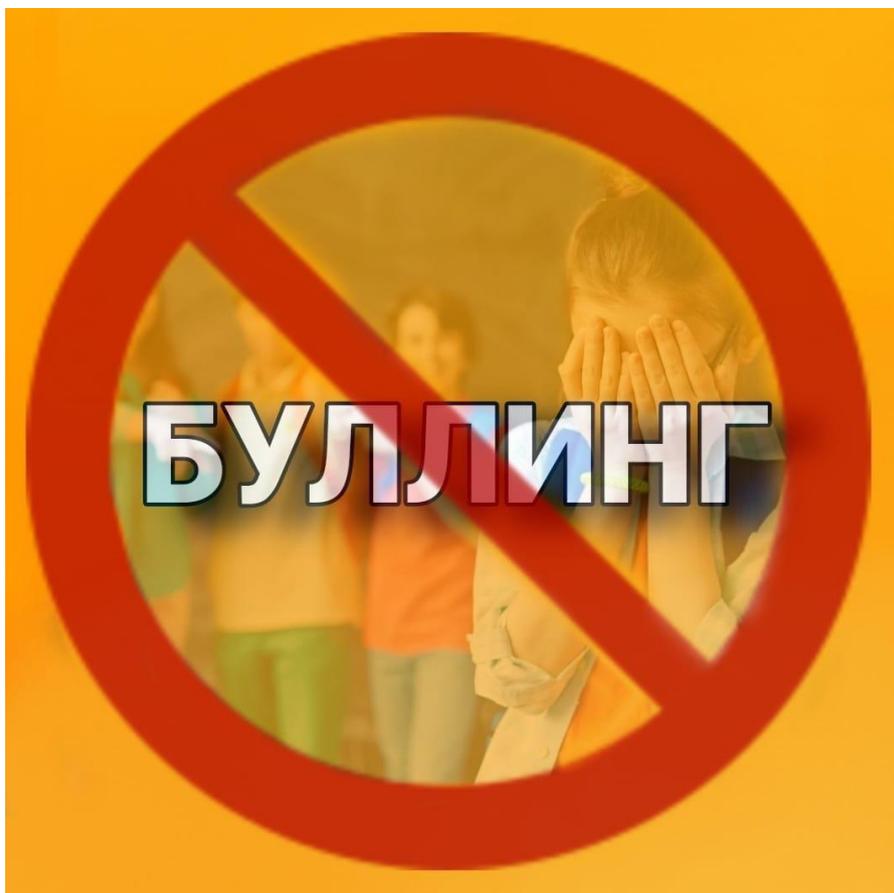


**Информация о способах получения  
психолого-педагогической помощи,  
в том числе в случае травли.**



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 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.
2. **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.
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).**
5. **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.
6. **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.
7. **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.

**Если тебе и твоему близкому человеку нужна помощь и поддержка, ты можешь обратиться в следующие организации:**

База номеров телефонов доверия на сайте: <http://samopoznanie.ru>

Алтайский краевой центр психолого –педагогической и медико-социальной помощи: г. Барнаул, пр-т Ленина, 54а Тел. (3852) 36-75-43

Молодежная линия для подростков, детей, родителей Тел. (3852) 33-53-81

Единый телефон доверия для детей, подростков и родителей: 8-8-2000-122 Телефон здоровья центра медпрофилактики краевой клинической больницы (3852) 68-98-20

Телефон доверия краевой психологической кризисной службы: (3852) 66-86-88

Краевой реабилитационный Центр для детей и подростков с ограниченными возможностями: г.Барнаул, ул.Тихонова, 68. Тел. (3852) 31-87-18; 31-87-16

ГУ МВД по Алтайскому краю 158; (3852) 63-03-15

Уполномоченный по правам ребёнка при Губернаторе Алтайского края (3852) 29-51-60

Региональное управление ФСКН России по Алтайскому краю 8-800-77-52577: (3852) 29-18-81

Приёмная комитета по образованию и делам молодежи Администрации муниципального округа Змеиногорский район Алтайского края 8(38587)2-16-39

Специалисты по опеке и попечительству 8-38587-2-26-70

Директор МБОУ «Карамышевская СОШ» 8-38587-26-3-16