

Способы получения помощи в случае травли.

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 нашей школе есть школьный психолог и социальный педагог, которые могут оказать первичную помощь и поддержку. Они могут провести консультацию, дать рекомендации или направить к другим специалистам.
2. **Психологические центры и консультации.** По месту вашего жительства 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).

124 (с мобильных телефонов)

5. **Образовательные программы.** В нашей школе есть служба медиации, психолог, социальный педагог, администрация, 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.