

## 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 МБОУ Жуковской СШ № 5, педагог-психолог окажет первичную помощь и поддержку. Проведёт консультацию, даст рекомендации или направит к другим специалистам.
2. **Психологические центры и консультации.** В нашем районе и в г. Волгодонске есть 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 районе 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.** В МБОУ Жуковской СШ № 5 разработана программа психолого-педагогического сопровождения, 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.