

ППМС - помощь



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.

Куда обращаться, если вам нужна помощь?

Если Вы понимаете, что Вам нужна психологическая помощь, необходимо обратиться за помощью к школьному педагогу-психологу Кривошеиной Татьяне Сергеевне.

КГУСО «Территориальный центр социальной помощи семье и детям г. Рубцовска» — ул. Октябрьская 131 – тел. 7(38557)2-27-28

Краевое государственное бюджетное учреждение «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

Тел. (385-2)36-75-43; по адресу: г. Барнаул, ул. Ленина, 54-а (вход со стороны ул. Димитрова), тел. 500-472, сайт <http://ppms22.ru/>

Специалисты центра оказывают консультации в режиме онлайн.

На сегодня **детский телефон доверия** — это реальная и доступная помощь в решении различных психологических проблем:

Телефон доверия экстренной психологической помощи для детей, подростков и родителей — 8-800-200-01-22 — круглосуточный

Единый Телефон Доверия для детей – 8-800-350-01-23

Телефон доверия, Анонимная психологическая кризисная служба -тел. (3852) 668–688

Дети онлайн -*Линия помощи «Дети онлайн» (8 800 25 000 15)* — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет

Если помощь психолога не приносит желаемых результатов, то следует обратиться к врачу-психиатру:

- для жителей районов края можно обратиться к врачу-психиатру центральной районной больницы либо в Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей на краевой консультативный прием, где вам окажут помощь без предварительной записи в день обращения.

Полезные ссылки:

Портал: [Я-родитель](#)

Сайт: КГБУ «Алтайский краевой центр ППМС-помощи» сайт <http://ppms22.ru/>

Сайт: "[Травли нет](#)" Горячая линия поддержки по вопросам травли с 10:00 до 20:00 с понедельника по пятницу [8 800 500 44 14](tel:88005004414)

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!