

ОРИЕНТИР БЕЗОПАСНОСТИ СТУДЕНТА

Ты не один. Здесь знают, как помочь.

КЛЮЧЕВОЕ ПРАВИЛО:

Не держи проблему в себе. Замалчивание травлю, тревогу или конфликт делает их только сильнее. Сделай первый шаг — скажи.

К кому обратиться?

	КТО	ГДЕ НАЙТИ	КОГДА ИДТИ
	Педагог-психолог Салонина Екатерина Вячеславовна	кабинет 1-10	Если тревожно, страшно, обидно, не понимаешь себя или хочешь разобраться в отношениях.
	Социальный педагог Назырова Александра Алексеевна	кабинет 4-13	При конфликтах с группой, травле (буллинге), семейных трудностях, вопросах прав и льгот.
	Зам. директора по воспитательной работе Наумова Любовь Владимировна	кабинет 2-25	Если ситуация серьёзная, куратор и психолог уже в курсе, а проблема не решается.
	Куратор учебной группы	-	Первым делом. Он знает твою группу и поможет быстро.

Когда и к кому идти? (быстрый навигатор по ситуациям)

ЕСЛИ ТЫ...	ТВОЙ МАРШРУТ
Подвергаешься травле (буллингу), чувствуешь себя изгоем	→ Куратор → Социальный педагог (каб. 4-13) → Психолог (каб. 1-10)
Постоянно тревожно, нет сил, ничего не радует	→ Психолог (каб. 1-10) — без записей, просто приходи. Это конфиденциально.
Поссорился с родителями, дома тяжело	→ Психолог (можно вместе с родителями) → Социальный педагог
Конфликтуете с преподавателем	→ Куратор → Зам. директора по учебной работе → Психолог (поможет снять эмоции)
Сомневаешься в выборе профессии	→ Куратор → Педагог-психолог (тесты, профориентация)
В группе напряжён, тебя игнорируют	→ Социальный педагог (каб. 4-13) → тренинги по общению (по графику)

Чего не нужно бояться?

-  «Пожалуюсь — будет хуже» — Нет. Специалисты сохраняют анонимность и не допустят мести.
-  «Я сам справлюсь» — Ты уже пробовал. Если не вышло, значит, пришло время взять поддержку.
 -  «Меня не поймут» — Поймут. Этому учат психологов и соцпедагогов.

Контакты экстренной поддержки (если очень плохо прямо сейчас)

Всероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Запомни:

Нет проблем, с которыми нельзя справиться. Если тебе трудно — мы рядом. Твой шаг к помощи начинается здесь.