

## Первичное консультирование даёт учитель



Важно знать, что помощь доступна - никто не должен оставаться наедине со своими переживаниями! О своих чувствах или трудностях можешь первоначально рассказать своим **родителям** или **учителю**, например, классному руководителю.



## Детям и подросткам в школе помогают опорные специалисты



Со своими переживаниями можешь смело обращаться к **школьному опорному специалисту**.

- Если тебя беспокоят твои отношения с родителями, учителями или сверстниками, например, тебе трудно с ними наладить контакт, легко возникают конфликты, происходит издевательство, ходить в школу становится неприятно, тогда поможет **СОЦИАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГ**.
- Если ты беспокоишься о своем настроении, например, ты часто грустишь, сердитый, раздражительный или бесчувственный, тогда тебе поможет **ПСИХОЛОГ**.
- Если чувствуешь, что учёба для тебя слишком сложная, тебе поможет **СПЕЦ.ПЕДАГОГ**.
- В случае речевых проблем поможет **ЛОГОПЕД**.

Эти услуги для нуждающихся детей и подростков **должны предоставляться бесплатно местным самоуправлением**. Как организована доступность опорных услуг в Твоей школе ты можешь спросить у своего учителя или директора, также об этом должно быть написано как на веб-странице школы, так и местного самоуправления.

О своём разговоре с опорным специалистом Ты можешь не рассказывать родителям или учителю, если Ты этого не хочешь.

### ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Учёба мне даётся с трудом.  
Часто чувствую себя грустным, злым, раздражительным или бесчувственным. У меня трудности в отношениях с родителями, учителями или сверстниками.

## Где найти помощь?

## Интересы ребёнка отстаивает защита детей



Если тебе нужна помощь в общении с родителями, ты можешь также обратиться к **специалисту по защите детей** при местном самоуправлении. Специалиста по защите детей бояться не нужно, потому что его цель – помочь Тебе и Твоей семье - например, он помогает родителям принимать решения исходя из интересов и потребностей ребёнка.

## Дальнейшие консультирования предлагает сеть Rajaleidja



Если Ты не решаешься или не хочешь говорить в школе о своих проблемах, или ты говорил, но это не помогло, или в твоей школе нет нужного опорного специалиста, ты можешь обратиться за бесплатной консультацией в государственный центр **Innove Rajaleidja**.

Время консультирования к социальному педагогу,

психологу, спец.педагогу или логопеду центра Rajaleidja можно забронировать по телефону 735 0700 или на сайте [www.rajaleidja.ee](http://www.rajaleidja.ee).

Срочную консультацию предоставляет э-консультант Rajaleidja, с которым можно связаться в рабочие дни с 10 до 14 часов в окне чата, в правом нижнем углу веб-сайта Rajaleidja.

