

POMOC PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA

Drogi Uczniu!

Kiedy warto skontaktować się z psychologiem czy pedagogiem szkolnym?

Jeżeli:

- czujesz, że nikt Cię nie rozumie
- masz kłopoty z nauką lub brakuje Ci motywacji
- twoje relacje z dorosłymi czy rówieśnikami nie układają się najlepiej
- miewasz trudności z wyrażaniem swoich uczuć, jesteś lękliwy, nieśmiały, nadpobudliwy lub nie wierzysz w siebie
- często bywasz smutny, niezadowolony, doskwiera ci samotność, obniżony nastrój
- masz problemy rodzinne
- masz problem i potrzebujesz pomocy lub rady
- chciałbyś z kimś porozmawiać

Są takie momenty w życiu, gdy potrzebujemy wsparcia i pomocy, a nieraz zwyczajnie rozmowy. To jest zupełnie naturalne. Każdy tak ma. Warto wówczas zgłosić się do szkolnego psychologa czy pedagoga. Można przyjść lub napisać wiadomość na Mobidzienniku, odezwiemy się.

Drogi Rodzicu,

kiedy warto skonsultować się z psychologiem/ pedagogiem szkolnym?

Jeżeli Twoje dziecko:

- ma trudności w nauce szkolnej: nie rozumie materiału, z trudem go zapamiętuje, ma trudności w czytaniu i pisaniu
- przejawia trudności z motywacją do nauki, opuszcza zajęcia szkolne
- ma trudności w radzeniu sobie z emocjami- bywa agresywne, wybuchowe
- bywa przygnębione, smutne, unika kontaktu, izoluje się
- nie jest akceptowane w klasie lub grupie rówieśniczej, doświadcza agresji lub przemocy ze strony rówieśników
- ucieka w świat wirtualny, np. Internetu, gier komputerowych
- istnieje podejrzenie, że sięga po papierosy, alkohol lub substancje psychoaktywne (narkotyki, dopalacze)
- sprawia trudności wychowawcze

a także wtedy, gdy chcą Państwo lepiej zrozumieć swoje dziecko, polepszyć relacje z nim i umieć wspierać je w trudnym okresie dorastania lub traumatycznej sytuacji.

Istnieje możliwość telefonicznego ustalenia godziny spotkania rodzica zarówno z psychologiem jak i pedagogiem szkolnym pod nr telefonu: 61 820 60 71 lub poprzez Mobidziennik.

Kontakty do instytucji świadczących pomoc dzieciom, młodzieży oraz rodzicom w trudnych sytuacjach:

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4, Poznań – Piątkowo

os. Bolesława Chrobrego 105

60-681 Poznań

tel. 61 823 44 31

e-mail: sekretariat@ppp4.pl

Informacje pod adresem: <http://ppp4.pl/>

Godziny otwarcia:

poniedziałek – czwartek w godz. 07.30 – 18.00

piątek w godz. 07.30 – 15.30

- Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

116 123

Linia czynna codziennie od 14.00-22.00. Pomoc udzielana jest bezpłatnie.

Przeznaczona osobom w kryzysie emocjonalnym, potrzebującym wsparcia i porady psychologicznej, rodzicom potrzebującym wsparcia w procesie wychowawczym, osobom niepełnoprawnym, doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu i innych.

Strona internetowa: www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-kryzysowy-116123.html

- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

- zadzwoń pod bezpłatny i anonimowy numer telefonu (dostępny ze wszystkich telefonów stacjonarnych i komórkowych): **116 111**
 - telefon jest czynny od poniedziałku do niedzieli w godzinach 12.00-2.00
 - więcej informacji i kontakt online przez stronę 116111.pl

Pomoc telefoniczna i online - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 oraz Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci 800 100 100. W ramach tych dwóch projektów udzielana jest pomoc młodym internautom, rodzicom i profesjonalistom w przypadkach zagrożeń związanych z korzystaniem z internetu.

Więcej informacji: www.116111.pl oraz www.800100100.pl

- Dyżurnet.pl – punkt kontaktowy, tzw. hotline, do którego można anonimowo zgłaszać przypadki występowania w Internecie treści zabronionych prawem takich, jak pornografia dziecięca, pedofilia, treści o charakterze rasistowskim i ksenofobicznym.

Więcej informacji: www.dyzurnet.pl

- Linia dzieciom i rodzicom

800 080 222

Całodobowa, bezpłatna, anonimowa infolinia dla dzieci i młodzieży oraz rodziców, którzy chcieliby wiedzieć jak pomóc swojemu dziecku

W ramach numeru istnieje również możliwość skorzystania z pomocy prawnika.

Strona: www.liniadzieciom.pl/

- Centrum Wsparcia

800 702 222 - bezpłatny telefon dla osób w kryzysie czynny 7 dni w tygodniu, 24 h/ dobę

Centrum Wsparcia udziela porad dla dzieci, młodzieży i osobom dorosłym.

Centrum posiada stronę internetową www.liniawsparcia.pl, na której, poza psychologami dyżurującymi pod telefonem wsparcia, umieszczono informację o dyżurach specjalistów: psychiatry, prawnika, pracownika socjalnego

Można też porozmawiać przez **czat** internetowy, wysłać wiadomość **e-mail** oraz znaleźć informacje o instytucjach pomocowych.

Wiadomość e-mail można wysłać przez formularz kontaktowy dostępny na stronie lub na adres e-mail: porady@liniawsparcia.pl

- Telefon zaufania Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu

61 192 88 lub 61 835 49 04

Linia czynna od poniedziałku do piątku 19.00-7.00, w soboty od godz. 15.00-nieprzerwanie do poniedziałku do godz. 7.00, w dni świąteczne całą dobę.

Pod linkiem poniżej znajduje się więcej informacji o możliwych kontaktach, do miejsc świadczących pomoc w różnych trudnych sytuacjach życiowych.

www.pokonackryzys.pl/

- Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży (pomoc bezpłatna)

Pomoc dzieciom i nastolatkom, które nie radzą sobie emocjonalnie z problemami dnia codziennego i doświadczają kryzysów psychicznych o różnym podłożu.

ul. Naramowicka 47D, lok. 104-105
61-622 Poznań

tel.: 61 10 26 915/916

e-mail: centrum.novam@swps.edu.pl

Szczegółowe informacje na stronie pod adresem: <https://www.swps.pl/uslugi/srodowiskowe-centrum-zdrowia-psychicznego>