

## **POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA DLA UCZNIÓW, RODZICÓW I NAUCZYCIELI.**

Szanowni Uczniowie, Rodzice i Nauczyciele!

Zdajemy sobie sprawę, że jest to czas szczególnie trudny dla Nas wszystkich, dlatego też pragniemy Państwu oraz Wam Drodzy Uczniowie przypomnieć, że w sytuacjach, w których potrzebujecie rozmowy, wsparcia, rady zachęcamy do skorzystania z pomocy zatrudnionego w naszej szkole pedagoga oraz psychologa szkolnego. Pomoc w naszej szkole udzielana jest poprzez kontakt telefoniczny, pod numerem telefonu: **(71) 798 68 79 (wew. 140)**, dziennik elektroniczny Librus lub w szczególnych przypadkach, bezpośrednio w szkole z zachowaniem reżimu sanitarnego.

Poniżej podajemy godziny dyżurów:

**pedagog szkolny: mgr Dorota Marchaj**

**psycholog szkolny: mgr Alexandra Butor**

poniedziałek, czwartek: 8.00-13.00

poniedziałek: 8.00-13.30

wtorek, środa, piątek: 8.00-12.00

wtorek: 9.00-17.00

środa: 9.00-10.00

czwartek: 09.30-14.00

piątek : 10.00-13.00

Jednocześnie informujemy, że w sytuacjach szczególnie trudnych, wsparcie udzielają dodatkowo pracownicy poradni psychologiczno-pedagogicznych, do których również mogą się Państwo zwrócić:

<https://www.wroclaw.pl/portal/pomoc-psychologiczno-pedagogiczna-dla-uczniow-i-ich-rodzicow-oraz-nauczycieli>

Inne ważne numery telefonów:

### **Telefony zaufania:**

- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111** (linia bezpłatna)
- **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 800 12 12 12**
- **Policyjny Telefon Pogotowia Dziecięcego 71 340 38 03** (telefon ze specjalnym przeznaczeniem dla dzieci, które widzą przemoc w domu)

- **Policyjny Telefon Zaufania 0800 283 107** (z telefonów stacjonarnych / połączenie bezpłatne), dyżury policjantów: poniedziałek-piątek godz. 10.00-18.00, przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, odsłuchiwana na bieżąco, **71 344 15 53**

### **Telefony zaufania dla osób doświadczających przemocy:**

- **Telefon zaufania MOPS we Wrocławiu 512 198 939** (24h)
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej Pomoc 71 796 40 85** (24h)
- **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" 801 120 002** (poniedziałek-sobota: 8.00-22.00, niedziele i święta: 8.00-16.00)
- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie 800 120 226** (poniedziałek-piątek: 9.30 - 15.30; przez resztę dnia włączona jest automatyczna sekretarka, która jest odsłuchiwana na bieżąco)

### **Pomoc psychologiczna dla osób doświadczających przemocy we Wrocławiu**

- **Centrum Praw Kobiet**, 511 506 216 (poniedziałek – czwartek 10.00 – 18.00, piątek 10:00 – 15:00)
- **Fundacja NON LICET**, 572 108 352 (poniedziałek-czwartek 16.00-20.00)
- **Stowarzyszenie EVOLUTIO**, 731 450 926 (poniedziałek – piątek 10.00-18.00)
- **Stowarzyszenie INTRO**, 881 220 440 (poniedziałek – piątek 10.00-15.00)
- **Wrocławskie Centrum Zdrowia**, 538 579 554 (poniedziałek – piątek 8.00-20.00)

## **WROCLAWSKI TELEFON ZAUFANIA**

FORMA WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO OSOBOM DOŚWIADCZAJĄCYM PRZEMOCY DOMOWEJ ORAZ ZNAJDUJĄCYM SIĘ W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

**NUMER:71 77 66 208**

Pod tym numerem dyżurują psychologowie gotowi udzielić następującej pomocy telefonicznej:

- informowanie o instytucjach i placówkach terapeutycznych świadczących pomoc osobom w kryzysie psychicznym, ofiarom i sprawcom przemocy w rodzinie, uzależnionym, współuzależnionym;
- wskazywanie na możliwość korzystania z różnych form pomocy terapeutycznej, oferowanej także przez stowarzyszenia, fundacje, grupy samopomocowe;
- motywowanie do podjęcia działań umożliwiających pokonanie kryzysu psychicznego, uzależnienia, obrony przed przemocą;

- wskazanie sposobów radzenia sobie z własnymi emocjami, zwiększającymi szansę rozwiązania problemów;
- edukację w zakresie wiedzy o zaburzeniach psychicznych, psychologicznych uwarunkowaniach kryzysu oraz obalenie mitów dotyczących stosowania przemocy, picia alkoholu, przyjmowania narkotyków
- wsparcie psychiczne, zrozumienie dla przeżywanych trudności.

