



## **Potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń do poradni!**

2020-12-16

**Czas domowej izolacji i brak kontaktu z rówieśnikami wpływają niekorzystnie na kondycję psychiczną wielu uczniów. Wsparcia oczekują także często rodzice, dla których sytuacja związana z zapewnieniem dzieciom w tych szczególnych okolicznościach odpowiedniej opieki bywa ogromnym wyzwaniem. Podobnie jak miało to miejsce podczas wiosennego zamknięcia szkół, również teraz można skorzystać z różnego rodzaju specjalistycznej pomocy telefonicznej.**

W całej Polsce działają telefoniczne centra wsparcia oraz telefony zaufania i infolinie dla osób w kryzysie emocjonalnym, w tym działające specjalnie z myślą o uczniach, rodzicach, nauczycielach i wychowawcach. Numery kontaktowe są dostępne m.in. na stronach internetowych kampanii społecznych [Forum Przeciw Depresji](#) oraz [Twarze Depresji](#). Ofertę instytucji funkcjonujących w całej Polsce uzupełniają krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, które z myślą o mieszkańcach Krakowa oferują bezpłatne konsultacje telefoniczne. Każda osoba, która potrzebuje rozmowy i pomocy kogoś z zewnątrz, może skorzystać z porad zatrudnionych w poradniach specjalistów, którzy pozostają do dyspozycji mieszkańców także w godzinach wieczornych.

### **Co zrobić, aby otrzymać wsparcie specjalisty z poradni psychologiczno-pedagogicznej?**

Wystarczy skontaktować się z placówką telefonicznie. Pracujący w nich specjaliści pozostają do dyspozycji rodziców i uczniów od poniedziałku do piątku, pełniąc dyżury także w godzinach wieczornych. Lista krakowskich poradni psychologiczno-pedagogicznych wraz z numerami telefonów i godzinami dyżurów jest dostępna [tutaj](#).