

Porady pedagogiczne - zadzwoń do specjalisty

Koronawirus jest zagrożeniem realnym, choć wciąż niewiele o nim wiemy... Czujemy się niepewni wobec sytuacji, w której się znaleźliśmy. Nie mamy kontroli nad tym, co się dzieje wokół nas. Tracimy poczucie bezpieczeństwa. Odczuwamy lęk, napięcie i niepokój. Nie wiemy jak postępować, jak radzić sobie w przypadku odczuwalnego lęku, izolacji, stresu. Nie wiemy czy i w jaki sposób rozmawiać o obecnej sytuacji z dziećmi. Jeśli jest coś, co Cię niepokoi, chcesz porozmawiać, potrzebujesz wsparcia - zadzwoń! Warto skorzystać z telefonicznego wsparcia pedagoga.

Pedagog udziela porad od poniedziałku do piątku pod numerem telefonu **724-464-681**

Poniedziałek: 10.00 - 12.00

Wtorek: 10.00 - 12.00

Środa: 10.00 - 12.00

Czwartek: 12.00 - 14.00

Piątek: 12.00 - 14.00

Ważne, ogólnopolskie telefony!

- **Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych 116 123**

Można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych!), w godzinach 14.00-22.00.

- **Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży 116 111**

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Pomoc świadczona przez konsultantów jest całkowicie bezpłatna i świadczona jest całodobowo.

- **Telefon zaufania dla osób starszych 22 635 09 54**

Można dzwonić w poniedziałki, środy i czwartki w godzinach 17.00-20.00.

Dyżur na temat choroby Alzheimera: środa w godzinach 14.00-16.00.

- **Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego 800 70 22 22**

Linia Wsparcia jest linią całodobową i bezpłatną dla osób dzwoniących.

- **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"** prowadzi konsultacje dotyczące przemocy wyłącznie drogą telefoniczną pod numerem infolinii **800 120 002**, drogą mejlową pod adresem niebieskaLinia@niebieskaLinia.info.