



## **W poradniach specjaliści dyżurują także wieczorem**

2020-05-22

**Domowa izolacja niekorzystnie wpływa na kondycję psychiczną wielu uczniów. Wsparcia oczekują także rodzice, dla których zapewnienie dzieciom odpowiedniej całonocnej opieki to duże wyzwanie. Z pomocą przychodzą krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne - pracujący w nich specjaliści pozostają do dyspozycji od poniedziałku do piątku, a od 20 kwietnia wszystkie poradnie pełnią też dyżury wieczorne do godz. 22.00 przez co najmniej trzy dni w tygodniu. Do kontaktu wystarczy telefon, Skype lub czat online.**

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 uruchomiły bezpłatne telefony wsparcia dla osób potrzebujących rozmowy.

– W Krakowie działa osiem poradni psychologiczno-pedagogicznych, które na co dzień udzielają wsparcia rodzicom i uczniom w zakresie ich edukacji oraz wychowania. W związku z pandemią wirusa SARS-CoV-2 wiele osób nie radzi sobie z aktualną sytuacją, dlatego specjaliści z poradni psychologiczno-pedagogicznych udzielają wsparcia telefonicznie. Każda osoba, która potrzebuje rozmowy i pomocy kogoś z zewnątrz, może skorzystać z tych telefonów wsparcia, które są dostępne dla mieszkańców także w godzinach wieczornych – mówi Ewa Całus, dyrektorka Wydziału Edukacji i zachęca do kontaktu z poradniami oraz przekazywania informacji o takiej możliwości osobom, które potrzebują pomocy specjalistów.

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

Wystarczy skontaktować się z placówką telefonicznie, w niektórych przypadkach można to zrobić także poprzez Skype'a, a nawet za pośrednictwem dostępnego online czatu. Pracujący w nich specjaliści pozostają do dyspozycji rodziców i uczniów od poniedziałku do piątku, pełniąc dyżury także w godzinach wieczornych (każda poradnia co najmniej trzy razy w tygodniu pełni dyżur do godz. 22.00).

Lista krakowskich poradni psychologiczno-pedagogicznych wraz z numerami telefonów i godzinami dyżurów jest dostępna [tutaj](#).

Jak dodaje Małgorzata Niewodowska, dyrektorka Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie, ostatni czas jest trudny nie tylko dla uczniów, ale także dla rodziców i opiekunów: „Okres zamknięcia szkół to ogromne wyzwanie dla rodziców, którzy pracują jeszcze bardziej ciężko niż dotychczas. Oprócz codziennych obowiązków i spraw zawodowych zapewniają też opiekę i wspomagają swoje dzieci w nauce. To dla wielu z nich



nowa sytuacja, gdyż z dnia na dzień musieli stać się ekspertami od matematyki, zajęć plastycznych czy wychowania fizycznego. Jak wszyscy, mają też dodatkowe zmartwienia, obawiają się o zdrowie swoich bliskich, a także o pracę – mówi Małgorzata Niewodowska i oprócz kontaktu telefonicznego, zachęca także do zapoznania się z kilkoma poradami przygotowanymi dla osób pozostających w domach”.

### Kilka porad na czas pozostania w domach:

1. **Dbajmy o swoje samopoczucie** – każdy z nas ma indywidualne zasoby i możliwości niesienia pomocy. Jeśli je przekroczymy, sami będziemy czuć bezradność.
2. **Dajmy sobie pomagać** – czasami, gdy pomoc niesie nam obca osoba, jest nam łatwiej. Jeśli potrzebujemy tej pomocy, dajmy sobie pomóc.
3. **Jasno się komunikujmy** – zwracajmy uwagę na to, jaki ktoś jest i jakiego go znamy. Nie bierzmy pod uwagę w pierwszej kolejności tego, w jaki sposób się zachowuje.
4. **Pamiętajmy, że każdy z nas ma indywidualne sposoby reakcji na stres** – jedni łatwo wówczas wpadają w gniew, inni zamykają się w skorupce ślimaka. Taka wiedza pomaga nam zrozumieć bliskich, zamiast ich oceniać.
5. **Dbajmy o zwyczajowe zachowania** – zamiast upominać dzieci i od nich wymagać, spędźmy z nimi miło czas – upieczmy wspólnie ciasto, poukładajmy klocki, obejrzyjmy wspólnie ulubiony film.
6. **Najważniejsze – kiedyś ten trudny czas minie**, a dzięki niemu możemy stać się bogatsi o nowe myślenie i rozwiązania.

---

1 kwietnia w ramach Centrum Medycznego UNIMED na ul. Młodej Polski rozpoczął działalność ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, który finansowany jest ze środków Narodowego Funduszu Zdrowia. Osoby zainteresowane skorzystaniem ze świadczeń ośrodka mogą kontaktować się z rejestracją: tel. **12 415 81 12**, e-mail: [rejestracja@unimed-nzoz.pl](mailto:rejestracja@unimed-nzoz.pl).