

POMOC PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNA ON-LINE

W sytuacjach pilnych i trudnych można znaleźć pomoc psychologów, którzy świadczą swoje usługi on-line lub telefonicznie.

Nie wychodząc z domu również uzyskasz pomoc.

BEZPŁATNY KRYZYSOWY TELEFONU ZAUFANIA DLA MŁODZIEŻY 116 111

Dorośli mogą korzystać z całodobowego Centrum Wsparcia pod numerem 800 70 22 22

PODMIOTY ŚWIADCZĄCE POMOC BEZPŁATNIE:

1. PPP nr 1 w Rzeszowie

<http://www.ppp1-rzeszow.edu.pl/aktualnosci/art165,zarzadzenie-dyrektora.html>

W sytuacjach nagłych, kryzysowych istnieje możliwość telefonicznej konsultacji z psychologiem codziennie w godz. 8.00 – 12.00 pod nr tel. 514 991 701

Organizacja pracy poradni podczas stanu epidemii:

<http://www.ppp1-rzeszow.edu.pl/organizacja-pracy-poradni-podzas/>

2. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Rzeszowie

<http://pcpr.powiat.rzeszow.pl/art,268,wsparcie-psychologiczne>

3. Darmowe telefoniczne wsparcie w sytuacji pandemii COVID-19 - Podkarpackie Stowarzyszenie Psychoterapeutów.

WCZEŚNIEJ NALEŻY UMÓWIĆ SIĘ ZA POŚREDNICTWEM SMS Z WYBRANYM SPECJALISTĄ.

Lista specjalistów jest na bieżąco aktualizowana.

<http://www.psychoterapia-podkarpackie.pl/>

Poniżej lista psychoterapeutów oraz dni tygodnia i godziny, kiedy można się umówić na rozmowę telefoniczną.

Iwona Barabasz, tel. 600 186 127, piątek 17.00 – 20.00

Agnieszka Binkowska, tel. 502 102 317, środa 10. 00 – 11.00

Maciej Ćwik, tel. 662 234 604, wtorek 10.30 – 11.30
Beata Guzek, tel. 783 678 635, środa 18.00 – 19.00
Paweł Kopeć, tel. 534 066 978, wtorek 19.00 – 20.00, czwartek 10.00 – 11.00
Kamila Makara – Czułno, tel. 697 363 288, środy 14.00 – 15.00
Jacek Pasternak, tel. 604 794 670, poniedziałek 18.00 – 20.00
Agnieszka Polańczyk – Ciskał, tel. 501 242 297, poniedziałek 8.00 – 10.00, środa 8.00 – 11.00, czwartek 8.00 – 12.00
Małgorzata Ziolo, tel. 503 025 888, poniedziałek 14.00 – 15.00, piątek 15.00 – 16.00
Renata Zuba, tel. 881 442 883, piątek 16.00 – 17.00

4. Każdy, kogo dotknął kryzys związany z epidemią koronawirusa może zasięgnąć darmowej porady psychologa lub psychoterapeuty

<https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/>

UWAGA: Od października 2020 r. wsparcie udzielane jest w wybraną sobotę każdego miesiąca. Najbliższy termin, w którym możesz skorzystać z darmowej porady psychologicznej, to grudzień 2020 r.

Tego dnia udostępniemy listę z danymi kontaktowymi specjalistów świadczących wolontaryjną pomoc. Nie prowadzimy zapisów. Jeśli chcesz skorzystać ze wsparcia, wejdź na naszą stronę [www](#) kliknij w zakładkę (na samym dole strony) i wybierz specjalistę, z którym będziesz chciał się skontaktować.

PODMIOTY ŚWIADCZĄCE POMOC *ODPŁATNIE*

Można skorzystać z pomocy innych specjalistów oferujących swoją pomoc w Internecie np.:

- Psycholog On-line Magdalena Łuszczki <http://psychesos.com/>
- Psycholog ON-LINE od 12 lat. Rejestracja online 24 h <https://psychorada.pl/>
- Psychoterapia dzieci i młodzieży <https://www.pro-self.pl/#onas>
- Terapia dzieci i młodzieży on line <https://przestrzen-pomocy.pl/page/terapia-dzieci-i-mlodziezy-on-line.html>
- Wsparcie psychologa dzieci i młodzieży <https://www.twojpsycholog.online/pl>

!!!! Zawsze można porozmawiać z pedagogiem szkolnym, wychowawcą lub innym nauczycielem.

RODZICU!!!

NIE CZEKAJ!!!

REAGUJ!!!!