**Potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń do poradni!**

Szkoły i przedszkola w całej Polsce pozostają zamknięte od niemal miesiąca, a czas domowej izolacji i brak kontaktu z rówieśnikami wpływa niekorzystnie na kondycję psychiczną wielu uczniów. Wsparcia oczekują także niektórzy rodzice, dla których sytuacja związana z zapewnieniem dzieciom odpowiedniej opieki jest ogromnym wyzwaniem. Mogą oni skorzystać z różnego rodzaju telefonów wsparcia i bezpłatnych infolinii, w tym także tych proponowanych przez krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

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](https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne) oraz [Twarze Depresji](http://twarzedepresji.pl/wazne-telefony-szukac-pomocy/).

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 on-line czatu. Pracujący w nich specjaliści pozostają do dyspozycji rodziców i uczniów od poniedziałku do piątku, także w godzinach wieczornych.

[**Lista krakowskich poradni psychologiczno-pedagogicznych wraz z numerami telefonów i godzinami dyżurów jest dostępna tutaj.**](https://portaledukacyjny.krakow.pl/zalacznik/358600)

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 pozostającymi 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.