GDZIE MOGĘ OTRZYMAĆ WSPARCIE?

- Edukacyjne
- Psychologiczne
- Społeczne

BROSZURA INFORMACYJNA
dla rodziców / opiekunów dzieci (PL)

INFORMATION BROCHURE
for parents / guardians of children (ENG)

ІНФОРМАЦІЙНА БРОШУРА
для батьків / опікунів дітей (UKR)

ИНФОРМАЦИОННАЯ БРОШЮРА
для родителей / опекунов детей (RU)

FOLLETO INFORMATIVO
para padres / tutores de niños (ESP)

Lista adresów miejsc wsparcia | List of support service addresses |
Список адрес місць підтримки | Список адресов мест поддержки |
Lista de direcciones de lugares de apoyo

MIASTO POZNAŃ

Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską

Przyjazna szkoła WLKP.
DOBROSTAN

Opracowanie powstało w ramach zadania „Dobrostan Społeczności Szkolnej", o którym mowa w module 2. Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła" w latach 2025–2027.

Publikacja sfinansowana w ramach Rządowego programu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027.

Gdzie mogę otrzymać wsparcie edukacyjne, psychologiczne, społeczne? Broszura informacyjna dla rodziców / opiekunów dzieci.

Copyright by 2026 Fundacja Migrant Info Point
Autorka: Izabela Czerniejewska
Tłumaczenia: Ewa Szymczak (język ukraiński i język rosyjski), Patrycja Zawłocka, Patrycja Salamon (język angielski), Justyna Tomczak-Boczko (język hiszpański).
Wsparcie merytoryczne: Alicja Skrzypczak, Aleksandra Dziurzyńska, Małgorzata Kuzdra, Aleksandra Ksokowska-Robak, Marek Lasota, Mateusz Wiliński.
Korekta: Justyna Knieć
Grafika i skład: eCommerce Team
Wydawca: Fundacja Migrant Info Point
Poznań 2026

MIP MIGRANT INFO POINT
BARKA FUNDACJA POMOCY WZAJEMNEJ
LESZNO dla України
SWAM

SPIS TREŚCI (PL)

Wprowadzenie 7

Jak działa system wsparcia w Polsce? 8

Pomoc edukacyjna dla dzieci i młodzieży 10

Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży 17

Pomoc psychologiczna dla rodziców / opiekunów prawnych 21

Pomoc społeczna i socjalna dla rodzin 24

Pomoc dla cudzoziemców i rodzin migranckich 26

Lista adresów miejsc wsparcia 124

ЗМІСТ (UKR)

Вступ 30

Як працює система підтримки в Польщі? 31

Освітня підтримка для дітей та молоді 33

Психологічна допомога для дітей та молоді 40

Психологічна допомога для батьків / законних опікунів 44

Соціальна допомога для сімей 47

Допомога іноземцям та сім'ям мігрантів 49

Список адрес місць підтримки 124

СОДЕРЖАНИЕ (ROS)

Введение 53

Как работает система поддержки в Польше? 54

Образовательная помощь для детей и молодежи 56

Психологическая помощь для детей и молодежи 63

Психологическая помощь для родителей / законных опекунов 68

Общественная и социальная помощь для семей 72

Помощь для иностранцев и семей мигрантов 75

Список адресов мест поддержки 124

TABLE OF CONTENTS (ANG)

Introduction 80

How does the support system work in Poland? 81

Educational support for children and youth 83

Mental health support for children and adolescents 90

Mental health support for parents / legal guardians 94

Social services for families 97

Support for foreigners and migrant families 99

List of addresses of support centers 124

ÍNDICE (ESP)

Introducción 103

¿Cómo funciona el sistema de apoyo en Polonia? 104

Apoyo educativo para niños y adolescentes 106

Apoyo psicológico para niños y adolescentes 113

Apoyo psicológico para padres / tutores legales 117

Ayuda social y asistencial para familias 120

Ayuda para extranjeros y familias migrantes 122

Lista de direcciones de lugares de apoyo 124

GDZIE MOGĘ OTRZYMAĆ WSPARCIE?

- Edukacyjne
- Psychologiczne
- Społeczne

BROSZURA INFORMACYJNA

DLA RODZICÓW / OPIEKUNÓW DZIECI (PL)

Lista adresów miejsc wsparcia w Twoim powiecie w województwie wielkopolskim

WPROWADZENIE

Drodzy Rodzice / Opiekunowie prawni!

Ta publikacja powstała, aby pomóc Państwu znaleźć wsparcie dla dzieci i całej rodziny w trzech obszarach:

- edukacyjnym (związanym ze szkołą i nauką),
- psychologicznym (wsparcie emocjonalne),
- społecznym (pomoc w trudnej sytuacji życiowej lub finansowej).

W województwie wielkopolskim działa wiele instytucji, które oferują bezpłatną pomoc w tych obszarach. Mogą z niej korzystać rodzice i opiekunowie dzieci (polscy i cudzoziemscy), a także dzieci i młodzież. Jeśli Ty lub Twoje dziecko potrzebujecie wsparcia – skorzystajcie z pomocy instytucji i organizacji, które temu służą.

Nie trzeba znać przepisów ani systemu wsparcia. Wystarczy zgłosić się do odpowiedniej instytucji, a pracownicy wyjaśnią, co zrobić dalej. Pomoc najczęściej udzielana jest w języku polskim, ale nawet podstawowa jego znajomość, wsparcie tłumaczeniowe znajomej osoby, innego rodzica lub sąsiada mogą pomóc rozwiązać trudność. W niektórych instytucjach i organizacjach pozarządowych możliwy jest kontakt z osobami znającymi języki obce: angielski, ukraiński, rosyjski, hiszpański i inne.

Czasem wystarczy poprosić o pomoc – to już może być ten pierwszy krok.

W tej publikacji znajdą Państwo:

- informacje, gdzie szukać pomocy,
- wyjaśnienie, kiedy zgłosić się do danej instytucji,
- adresy i numery telefonów instytucji w Państwa powiecie.

Prośba o pomoc nie jest powodem do wstydu. Szczególnie gdy chodzi o dzieci, młodzież i osoby sprawujące nad nimi opiekę.

Izabela Czerniejewska
i zespół Fundacji Migrant Info Point

JAK DZIAŁA SYSTEM WSPARCIA W POLSCE?

System wsparcia dla dzieci, młodzieży i rodziców / opiekunów prawnych w Polsce składa się z kilku powiązanych ze sobą obszarów.

System edukacyjny to przede wszystkim szkoły i przedszkola – to instytucje najbliższe dziecku i rodzicowi / opiekunowi prawnemu. Często pierwszy sygnał o trudnościach dziecka pojawia się właśnie w szkole lub przedszkolu. Dziecko, które ma trudności edukacyjne, może uzyskać wsparcie specjalistów z poradni psychologiczno-pedagogicznych lub instytucji współpracujących z poradniami i szkołami.

System wsparcia psychologiczno-pedagogicznego to głównie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, które diagnozują trudności edukacyjne, emocjonalne, rozwojowe i językowe dziecka. Rodzic lub opiekun może się zgłosić do poradni samodzielnie i bez skierowania, jeśli sam widzi taką potrzebę. Szkoła również może wskazać poradnię jako miejsce, z którym warto się skonsultować.

System ochrony zdrowia psychicznego to przede wszystkim ośrodki środowiskowe oraz poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Instytucje te zatrudniają psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów dziecięcych, którzy pracują w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Ten system pomaga, gdy trudności dotyczą emocji, zachowania, traumy, kryzysów psychicznych czy zdrowia psychicznego. W nagłych sytuacjach warto zwrócić się do ośrodka interwencji kryzysowej.

System pomocy społecznej i socjalnej wspiera całą rodzinę, nie tylko dziecko. Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS) pomagają, gdy: rodzina ma trudną sytuację finansową lub mieszkaniową, potrzebne jest wsparcie asystenta rodziny, występuje przemoc domowa, potrzebna jest pomoc rzeczowa, finansowa, prawna lub organizacyjna. Wsparcie Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie (PCPR) może się okazać niezbędne, gdy: dziecko ma niepełnosprawność, rodzina potrzebuje specjalistycznej pomocy, w grę wchodzą piecza zastępcza lub adopcja, potrzebne są programy i turnusy rehabilitacyjne czy sprzęt.

Rodziny migranckie mogą uzyskać pomoc w organizacjach pozarządowych i instytucjach dedykowanych migrantom, ale także w innych miejscach wspierających rodziców / opiekunów prawnych / dzieci, pomagających w specyficznych trudnościach. Najczęściej są to: pomoc prawna, językowa, konsultacje i wsparcie związane z funkcjonowaniem w nowym kraju. Wiele organizacji realizuje także działania skierowane do dzieci i młodzieży.

Rodzic nie musi wiedzieć, dokąd iść. Każda z instytucji powinna pomóc i w razie konieczności, jeśli sama nie świadczy potrzebnych usług, pokierować dalej.

Warto wiedzieć, że pomoc dla dzieci i młodzieży oferują **zarówno instytucje publiczne, jak i placówki niepubliczne/prywatne.** Publiczne instytucje zapewniają wsparcie i **nie pobierają opłat.** Niepubliczne (prywatne) gabinety i ośrodki terapeutyczne oferują podobne usługi, często z krótszym czasem oczekiwania, jednak ich usługi są **odpłatne**. Aby sprawdzić, czy placówka jest prywatna, wystarczy spojrzeć na informację na jej stronie lub w opisie – zazwyczaj pojawiają się tam określenia „niepubliczna" czy „prywatna" albo cennik usług. Instytucje publiczne zwykle mają w nazwie „publiczna", „na NFZ" lub działają w strukturach miasta czy powiatu. Jeśli placówka prosi o płatność, oznacza to, że jest to podmiot niepubliczny. **Organizacje pozarządowe** pozyskują granty i dotacje, dzięki czemu **prowadzą swoje działania nieodpłatnie**.

POMOC EDUKACYJNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jeśli masz wątpliwości związane z zachowaniem i nauką dziecka w szkole, najpierw porozmawiaj z wychowawcą. Możesz też umówić się na spotkanie psychologiem, pedagogiem szkolnym lub asystentem międzykulturowym.

Gdzie szukać wsparcia, gdy dziecko ma trudności w nauce?

Dziecko może potrzebować dodatkowej pomocy edukacyjnej, jeśli:

- nie radzi sobie z czytaniem lub pisaniem,
- ma problemy z koncentracją,
- nie rozumie materiału w szkole,
- ma trudności z językiem polskim,
- ma zaległości z poprzedniej szkoły,
- nauczyciele zgłaszają problemy z zachowaniem lub nauką.

Szkoły i przedszkola

Jakie wsparcie może zapewnić szkoła?

- **Zorganizować dodatkowe zajęcia specjalistyczne** (zobacz ramka).
- **Dostosować sposób pracy do potrzeb dziecka**, nawet jeśli nie ma ono diagnozy, np.:
  – wolniejsze tempo pracy,
  – dodatkowe wyjaśnienia,
  – prostsze polecenia,
  – indywidualne podejście na lekcji.
- **Zorganizować zajęcia z języka polskiego jako obcego**, jeśli dziecko pochodzi z innego kraju lub wraca do Polski.
- **Zapewnić wsparcie psychologa lub pedagoga**, szczególnie przy problemach z koncentracją, emocjami czy motywacją.
- **Podpowiedzieć, kiedy warto udać się do specjalisty zewnętrznego, np. do poradni.**

Zajęcia prowadzone przez specjalistów w szkole

W zależności od problemu i możliwości szkoła lub przedszkole może zorganizować:

- **zajęcia korekcyjno-kompensacyjne**
  dla dzieci z trudnościami w pisaniu, czytaniu, analizie i syntezie słuchowej/ wzrokowej;
- **zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze**
  dla uczniów, którzy nie nadążają z materiałem lub mają braki edukacyjne;
- **zajęcia logopedyczne**,
  gdy dziecko ma problemy z mową lub trudności językowe (dotyczy również dzieci cudzoziemskich);
- **zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne**
  pomoc w koncentracji, regulacji emocji, zachowaniu, współpracy;
- **zajęcia z psychologiem**
  ćwiczenia uwagi, pamięci, radzenia sobie ze stresem, obserwacja i diagnoza funkcjonowania dziecka.

Jakie wsparcie może zapewnić przedszkole?

Przedszkola również są zobowiązane do udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Mogą zapewnić:

- **zajęcia specjalistyczne**
  - logopedyczne,
  - terapeutyczne dla dzieci z trudnościami emocjonalnymi, społecznymi lub rozwojowymi,
  - korekcyjno-kompensacyjne (np. gdy pojawiają się trudności percepcyjne, opóźniony rozwój mowy);
- **obserwację i wspieranie rozwoju dziecka** (np. wsparcia w mowie, w samoobsłudze, w relacjach z rówieśnikami, w radzeniu sobie z emocjami);
- **dostosowanie metod pracy**
  - proste instrukcje,
  - praca w małych grupach,
  - zabawy wspierające rozwój mowy, koncentracji, motoryki,
  - dodatkowe powtórzenia,
  - spokojniejsze tempo dnia;

- **stały kontakt z rodzicami**
  - informacje o trudnościach i postępach dziecka,
  - wskazówki, jakie zabawy lub ćwiczenia można realizować w domu,
  - sugestie, kiedy warto zgłosić się do poradni.

Kiedy szkoła lub przedszkole kieruje do poradni?

Gdy mimo wsparcia:

- trudności utrzymują się lub nasilają,
- nauczyciel widzi możliwe zaburzenia rozwojowe, emocjonalne lub trudności językowe,
- potrzebna są diagnoza, opinia lub orzeczenie,
- potrzebne są bardziej specjalistyczne zajęcia, których placówka nie może zapewnić.

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Jeśli masz wątpliwości, czy dziecko powinno być diagnozowane, porozmawiaj z wychowawcą, psychologiem lub pedagogiem szkolnym.

Jeśli uważasz, że są potrzebne specjalistyczna konsultacja, opinia lub diagnoza, zgłoś się do poradni.

Jeśli nie wiesz, gdzie jest poradnia, zapytaj w szkole i umów się na wizytę.

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna to instytucja, która bada rozwój dziecka, diagnozuje trudności w nauce i zachowaniu oraz udziela wsparcia i zaleceń dla rodziców i szkoły. Wizyta w poradni jest **bezpłatna i nie wymaga skierowania**.

Każda szkoła współpracuje z poradnią właściwą dla swojego **rejonu**. Znajdź swoją poradnię rejonową. Jeśli nie wiesz, gdzie znajduje się poradnia z Twojego rejonu, zapytaj w szkole.

Wizyta w poradni publicznej jest **bezpłatna i dobrowolna** – to rodzic decyduje, czy chce skorzystać ze wsparcia. Możliwe jest dłuższe oczekiwanie na termin spotkania w poradni.

Jakie wsparcie może zapewnić poradnia psychologiczno-pedagogiczna?

- **bada trudności dziecka**
  (badania psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne, diagnozy rozwoju),
- **wydaje dokumenty potrzebne w szkole**
  (np. opinie i orzeczenia),

- **udziela wsparcia starszym uczniom, rodzicom** (informacje, konsultacje, wskazówki do pracy w domu),
- **kieruje do innych specjalistów**, gdy jest taka potrzeba,
- **prowadzi zajęcia terapeutyczne**, jeśli poradnia je oferuje.

Jeśli zgłosisz się do poradni z problemem, specjaliści przeprowadzą wywiad, zaproponują odpowiednie badania dla dziecka i wyjaśnią, jakie działania mogą podjąć szkoła i rodzic / opiekun prawny dziecka, żeby pomóc.

W poradniach wydawane są także orzeczenia i opinie dla dzieci i uczniów z ograniczeniami sprawności, w tym z ograniczeniami ruchowymi, niesłyszących, słabosłyszących, niewidomych, słabowidzących oraz w spektrum autyzmu.

Poradnia działa w sposób dostosowany do potrzeb dziecka lub rodziny. Oznacza to, że nie zawsze będzie potrzeba postawienia diagnozy, wydania dokumentu lub konsultacji z psychologiem bądź pedagogiem.

Jakie dokumenty może wydać poradnia?

- **Diagnoza**

Diagnoza to opis tego, jak dziecko funkcjonuje – w nauce, emocjach, zachowaniu, mowie lub rozwoju. Specjaliści wskazują: jakie są trudności, jakie są mechanizmy powstawania problemów, jakie są mocne strony, jakie działania będą wspierać dziecko.

Diagnoza jest podstawą do wydania opinii lub orzeczenia, ale sama w sobie nie jest dokumentem dla szkoły.

- **Opinia**

Opinia to oficjalny dokument dla szkoły, który zawiera opis trudności dziecka, wskazówki i zalecenia, informacje, jak nauczyciel powinien dostosować nauczanie.

Opinia może dotyczyć m.in.:

- specyficznych trudności w uczeniu się (np. dysleksji, dysgrafii – trudności w poprawnym pisaniu i czytaniu),
- trudności z koncentracją, funkcjonowaniem emocjonalnym lub społecznym,
- potrzeby objęcia pomocą psychologiczno-pedagogiczną,
- potrzeby zindywidualizowanej ścieżki kształcenia (ZŚK),
- trudności językowych u uczniów uczących się polskiego jako obcego.

Szkoła ma obowiązek brać pod uwagę opinię.

Na podstawie opinii szkoła otrzyma wskazania dla nauczycieli do pracy z uczniem, np. wydłużony czas pisania sprawdzianów lub mniejsza liczba zadań. Zalecenia te mogą

obowiązywać także na egzaminie ósmoklasisty oraz egzaminie maturalnym, np. wydłużony czas pisania egzaminu.

- **Orzeczenie**

Orzeczenie jest wydawane w wypadku, gdy dziecko ma poważniejsze lub stałe trudności wymagające specjalnej organizacji nauki. Orzeczenia dotyczą m.in.:

– niepełnosprawności intelektualnej lub ruchowej, wynikającej ze spektrum autyzmu, ze stanu wzroku lub słuchu,

– zagrożenia niedostosowaniem społecznym (tj. zachowań lub trudności emocjonalnych, które sprawiają, że uczeń ma problem z przestrzeganiem zasad i odnalezieniem się w grupie rówieśniczej, rodzinie lub szkole),

– stanu zdrowia i/lub chorób uniemożliwiających lub utrudniających chodzenie do szkoły.

Szkoła ma obowiązek realizować orzeczenie.

Na podstawie orzeczenia szkoła przygotowuje IPET – Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny, a dziecko może otrzymać: zajęcia rewalidacyjne, wsparcie psychologa i pedagoga, dodatkowo zatrudnionych nauczycieli, dostosowany program nauki oraz dodatkowe formy pomocy.

Kiedy warto zgłosić się do poradni?

- Gdy trudności dziecka utrzymują się mimo wsparcia szkoły/przedszkola.
- Gdy nauczyciel lub wychowawca sygnalizuje niepokojące zachowania.
- Gdy dziecko ma poważne problemy w czytaniu, pisaniu, mowie, koncentracji, emocjach.
- Gdy podejrzewasz ADHD, dysleksję, zaburzenia mowy, spektrum autyzmu lub inne trudności rozwojowe.
- Gdy dziecko słabo zna język polski i potrzebna jest ocena jego potrzeb edukacyjnych.

Jak zapisać dziecko do poradni?

- Znajdź swoją poradnię rejonową – jeśli nie wiesz, gdzie jest, zapytaj w szkole.
- Zgłoś dziecko telefonicznie lub osobiście.
- Wypełnij wniosek, w którym opiszesz trudności, które dostrzegasz jako rodzic / opiekun prawny. Jeśli masz informacje o dziecku od wychowawcy, psychologa, pedagoga z obecnej lub wcześniejszej szkoły (także z wcześniejszego kraju pobytu), warto je dołączyć.

Kolejne kroki w poradni

Poradnia działa w sposób dostosowany do sytuacji i potrzeb rodziny. Można uzyskać:

- spotkania z psychologiem, pedagogiem lub logopedą – rozmowa o trudnościach,
- badania diagnostyczne dostosowane do wieku i problemów dziecka,
- omówienie wyników i wskazówek – dla rodziców / opiekunów prawnych,
- wydanie potrzebnego dokumentu – informacji o wynikach diagnozy, opinii lub orzeczenia.
- konsultacje, w których specjalista poradni tłumaczy, co zrobić dalej i jak współpracować ze szkołą.

Ośrodki Wczesnej Interwencji (OWI) i Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR)

Ośrodki Wczesnej Interwencji (OWI) i Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR) oferują bezpłatną, specjalistyczną pomoc dla małych dzieci, które mają trudności rozwojowe, niepełnosprawność lub wymagają dodatkowego wsparcia. To miejsca, które wspierają całą rodzinę – nie tylko dziecko, ale również rodziców, dając im wskazówki i plan dalszej pracy.

Z ośrodka mogą skorzystać dzieci:

- od urodzenia do 7. roku życia,
- z opinią o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju (wydawaną przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną),
- u których podejrzewa się opóźnienia lub trudności rozwojowe (w OWI – również bez dodatkowych opinii).

Wsparcie, jakie może zapewnić Ośrodek Wczesnej Interwencji i Wczesnego Wspomagania Rozwoju, to m.in.:

- terapia logopedyczna (mowa, komunikacja),
- fizjoterapia (rozwój ruchowy i motoryczny),
- terapia pedagogiczna (zdolności poznawcze, gotowość szkolna),
- wsparcie psychologa (emocje, zachowanie, relacje),
- konsultacje dla rodziców, jak wspierać rozwój dziecka w domu.

Ośrodki Wczesnej Interwencji (OWI) są placówkami medycznymi, realizują świadczenia finansowane przez NFZ, przyjmują dzieci na podstawie **skierowania lekarskiego**. Skierowanie może wystawić m.in.: pediatra, neonatolog, neurolog dziecięcy czy lekarz rehabilitacji. Nie ma rejonizacji ośrodków.

Diagnoza **Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR)** odbywa się w rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zajęcia terapeutyczno-rozwojowe mogą być prowadzone w miejscu wybranym przez rodzica lub opiekuna prawnego. Zapytaj w poradni o listę ośrodków realizujących WWR.

OWI nie podlega rejonizacji; rodzic może wybrać dowolny ośrodek w województwie.

Inne instytucje – gdzie jeszcze można otrzymać pomoc?

Oprócz szkoły, przedszkola i poradni psychologiczno-pedagogicznej istnieją także inne miejsca, które mogą wspierać dziecko i rodzinę w problemach edukacyjnych.
W zależności od rodzaju trudności warto rozważyć:

Organizacje pozarządowe i fundacje, które często oferują:

- korepetycje i pomoc w nauce,
- wsparcie dla dzieci migrantów,
- konsultacje i grupy wsparcia dla rodziców,
- warsztaty wspierające rozwój emocjonalny dzieci.

Świetlice środowiskowe

Świetlice środowiskowe / socjoterapeutyczne lub kluby młodzieżowe są to miejsca prowadzone najczęściej przez gminę lub miasto, organizacje pozarządowe lub parafie kościelne. Miejsca te często organizują korepetycje, pomoc w nauce i inne formy wsparcia dla dzieci i młodzieży.

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kiedy dziecko może potrzebować pomocy psychologicznej?

Dziecko lub nastolatek może potrzebować wsparcia psychologicznego, jeśli:

- jest często smutne, wycofane lub nadmiernie lękowe,
- ma wybuchy złości albo trudności z kontrolą emocji,
- unika szkoły, skarży się na bóle brzucha lub głowy bez przyczyny,
- przeżyło trudne doświadczenia (np. migrację, stratę bliskiej osoby, przemoc, doświadczyło wojny),
- ma problemy z relacjami, lękiem, stresem lub koncentracją,
- ma stany depresyjne, samookalecza się lub ma myśli samobójcze, nauczyciele lub rodzice zauważają wyraźną zmianę

Szkoła i przedszkole

Jeśli podejrzewasz trudności psychologiczne u swojego dziecka, porozmawiaj z wychowawcą i/lub psychologiem / pedagogiem szkolnym.

W sytuacji, gdy pojawiają się problemy emocjonalne lub zachowania wynikające ze stresu, lęku, traumy czy innych obciążeń, zacznij od rozmowy z wychowawcą oraz szkolnym psychologiem lub pedagogiem.

Wsparcie psychologiczne, jakie może zapewnić szkoła lub przedszkole:

- obserwować dziecko w szkole, przedstawić informację o funkcjonowaniu dziecka,
- codzienne funkcjonowanie dziecka w szkole/przedszkolu,
- wskazać, czy konieczna jest pomoc zewnętrzna,
- dać wskazówki rodzicowi / opiekunowi prawnemu, jak w danej sytuacji można pomóc dziecku.

Psycholog i psychoterapeuta dla dzieci i młodzieży

W wypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami emocjonalnymi lub psychicznymi możesz skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty dla dzieci i młodzieży. Dzieci i młodzież mogą z niej korzystać do 21. roku życia, do ukończenia nauki w szkole ponadpodstawowej. Pomoc w ramach NFZ jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.

Kiedy zgłosić się do psychologa?

- Widzisz zmiany w zachowaniu, emocjach albo nauce w szkole.
- Dziecko jest częściej smutne, lękowe, złości się albo się wycofuje.
- W domu pojawiają się napięcie, częste konflikty, brak rozmowy.
- Chcesz zrozumieć, co się dzieje i co dalej robić, a nie działać po omacku.
- Masz przeczucie, że „coś jest nie tak", ale nie umiesz tego dokładnie nazwać.

Psycholog pomaga rozpoznać problem i mówi, czy to już temat na terapię albo wizytę u psychiatry, czy wystarczy wsparcie psychologiczne.

Kiedy zgłosić się do psychoterapeuty?

- Jeśli trudności trwają miesiącami albo ciągle wracają, a Twoje dziecko cierpi emocjonalnie, nawet jeśli „na zewnątrz sobie radzi".
- Jeśli pojawiają się powtarzalne problemy (lęk, złość, niska samoocena).
- Relacje z rówieśnikami, rodzicami, rodzeństwem są trudne.
- Masz poczucie, że to nie jest jednorazowy kryzys, tylko coś głębszego.
- Chcecie realnej zmiany, a nie tylko „żeby na chwilę było lepiej".

Psychoterapia to proces, który pomaga dziecku lepiej rozumieć siebie i radzić sobie w życiu.

Gdzie znaleźć psychologa i psychoterapeutę dziecięcego?

- **Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (NFZ)**. To miejsce, gdzie pracują psychologowie i psychoterapeuci. Warto sprawdzić adresy najbliżej miejsca zamieszkania, gdyż obowiązuje rejonizacja. Do psychologa z ośrodka niepotrzebne jest skierowanie.
- **Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (NFZ)**. Tutaj oprócz psychologa i psychoterapeuty można znaleźć także psychiatrę dziecięcego. **Ważne**: żeby umówić się do psychologa lub psychoterapeuty z poradni, trzeba mieć **skierowanie np. od lekarza rodzinnego**. Do psychiatry nie jest potrzebne skierowanie.
- Jeśli poszukujesz psychologa lub psychoterapeutę dla dzieci i młodzieży **prywatnie**, sprawdź opinie innych osób i dostępność na portalach, typu **Znany Lekarz** https://www.znanylekarz.pl/.

Jakie wsparcie może zapewnić poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży?

- konsultacje psychologiczne (**skierowanie**),
- psychoterapia indywidualna (**skierowanie**),
- terapia rodzinna (**skierowanie**),
- wsparcie terapeuty środowiskowego (**nie jest potrzebne skierowanie**),
- konsultacja psychiatry dziecięcego (**nie jest potrzebne skierowanie**).

Psychiatra dla dzieci i młodzieży

Kiedy zgłosić się do psychiatry?

- Gdy dziecko mówi o chęci zrobienia sobie krzywdy, śmierci lub bezsensie życia.
- Pojawiają się samookaleczenia albo silne impulsywne zachowania.
- Objawy są bardzo nasilone (głęboki smutek, silny lęk, brak snu).
- Dziecko przestaje funkcjonować – nie chodzi do szkoły, nie je, nie śpi.
- Psycholog lub terapeuta mówi wprost: „potrzebna jest konsultacja psychiatryczna".
- Może być potrzebne leczenie farmakologiczne lub pilna interwencja.

Wizyta u psychiatry nie oznacza od razu przepisania przez niego leków – celem są zapewnienie bezpieczeństwa i ochrona zdrowia dziecka. Psychiatra oceni stan zdrowia psychicznego, zaleci odpowiednie leczenie, może skierować na terapię. Może też udzielić wsparcia rodzicowi / opiekunowi prawnemu. Wizyta u psychiatry dziecięcego w poradni zdrowia psychicznego (NFZ) jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.

Leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży może być realizowane w kilku trybach:

- **ambulatoryjnym** (porady lekarskie, psychologiczne lub sesje psychoterapeutyczne),
- **środowiskowym** (wizyty domowe lub środowiskowe),
- **dziennym** (opieka lekarska, zajęcia terapeutyczne i sesje psychoterapeutyczne zorganizowane w ramach leczenia, 3 godziny dziennie, 5 dni w tygodniu, przez określony czas),
- **stacjonarnym** (całodobowy pobyt w oddziale, hostelu, zakładzie opiekuńczo-leczniczym).

Gdzie znaleźć psychiatrę dziecięcego?

- **poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (NFZ)**

W poradniach zdrowia psychicznego można umówić się do psychiatry dziecięcego bez skierowania.

- **szpitale i kliniki psychiatryczne**

Niektóre szpitale mają oddziały psychiatrii dziecięcej, poradnie przyszpitalne lub oddziały dzienne. Można tam uzyskać konsultację psychiatry dziecięcego, dziecko może również zostać przyjęte na oddział psychiatryczny do szpitala. W oddziałach psychiatrycznych są prowadzone

szkoły przyszpitalne – w ten sposób Twoje dziecko nadal chodzi do szkoły. Takie szkoły są również prowadzone na oddziale dziennym.

- **prywatne gabinety i centra zdrowia psychicznego**

Jeśli potrzebna jest szybsza wizyta, można skorzystać z prywatnych usług psychiatry dziecięcego (płatne).

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK) to miejsce, które udziela natychmiastowej, krótkoterminowej pomocy psychologicznej osobom w kryzysie – w tym dzieciom, młodzieży i dorosłym.

OIK pomaga, gdy pojawia się nagła, trudna sytuacja (np. przemoc, silny stres, trauma, kryzys rodzinny), zapewniając szybką rozmowę z psychologiem, wsparcie socjalne, czasem pomoc prawną i wskazówki, co robić dalej.

Jeśli jest zagrożone życie lub zdrowie, a kryzys jest związany ze zdrowiem psychicznym – natychmiast udaj się do szpitala psychiatrycznego.

Jakie wsparcie może zapewnić OIK?

- natychmiastową pomoc psychologa (często 24/7),
- wsparcie w sytuacjach kryzysowych (np. przemoc, trauma, nagła utrata, silny stres),
- interwencję kryzysową i krótkoterminową pomoc,
- ocenę sytuacji i zaplanowanie dalszej ścieżki pomocy,
- konsultacje pracownika socjalnego,
- potrzebne dokumenty i pokierowanie do odpowiednich instytucji,
- czasem miejsca noclegowe dla osób wymagających ochrony (w zależności od placówki).

Infolinie dla dzieci i młodzieży

Wszystkie infolinie dla dzieci i młodzieży są bezpłatne i anonimowe.

- **116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

  Całodobowy, anonimowy, także czat online.

- **800 121 212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

  Pomoc dla dzieci, nastolatków oraz dorosłych w sprawach dzieci. Czynny 24/7.

- **800 120 002 – „Niebieska Linia"**

  Dla dzieci, młodzieży i dorosłych doświadczających przemocy.

- **800 119 119 – Telefon i czat dla dzieci i młodzieży (także w języku ukraińskim)**

  Wsparcie psychologiczne, codziennie w wyznaczonych godzinach.

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Kiedy rodzic lub opiekun może potrzebować pomocy psychologicznej?

Rodzic/opiekun może skorzystać z pomocy psychologicznej, gdy:

- martwi się o zachowanie lub emocje dziecka,
- nie wie, jak reagować na trudne zachowania lub emocje dziecka,
- sam doświadcza silnego stresu, bezradności, zmęczenia, lęku lub obniżonego nastroju,
- rodzina przechodzi trudną sytuację (np. migrację, chorobę, rozstanie, problemy finansowe),
- potrzebuje rozmowy i wskazówek, jak wspierać dziecko i jednocześnie zadbać o siebie,
- próbuje zrozumieć, jak reagować na trudne zachowania dziecka,
- chce poprawić komunikację w rodzinie,
- rodzic lub dziecko przeżył(o) traumatyczne wydarzenie, takie jak: wojna, przemoc, utrata bliskiej osoby, nagła zmiana kraju, i potrzebuje bezpiecznej rozmowy lub specjalistycznego wsparcia.

Instytucje udzielające pomocy psychologicznej dla rodziców / opiekunów prawnych

Rodzic / opiekun prawny może otrzymać bezpłatne wsparcie psychologiczne w instytucjach publicznych (na NFZ). Aby umówić się na poradę psychologiczną na NFZ, osoba musi posiadać skierowanie od lekarza rodzinnego lub innego specjalisty. Organizacje pozarządowe nie wymagają skierowań, ich pomoc jest bezpłatna. Pomoc psychologiczna jest także udzielana odpłatnie w prywatnych gabinetach psychologicznych.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

- **Jej wybór zależy od rejonu szkoły**, do której chodzi dziecko.
- **Skierowanie nie jest konieczne, pomoc udzielana jest nieodpłatnie**, choć czas oczekiwania na wizytę może być wydłużony.
- **Konsultacje ze specjalistami:** rozmowa z psychologiem, pedagogiem lub logopedą o trudnościach dziecka (edukacyjnych, emocjonalnych, językowych lub rozwojowych).

- **Wyjaśnienie wyników diagnozy:** specjaliści wytłumaczą, co oznaczają wyniki badań, jakie są potrzeby dziecka i jak je wspierać.
- **Wskazówki wychowawcze i edukacyjne:** specjaliści pomogą rodzicom/opiekunom zrozumieć, jak reagować na trudne zachowania, wspierać koncentrację, naukę, emocje i codzienne funkcjonowanie dziecka.
- **Informacje o przysługujących formach pomocy w szkole:** pracownicy poradni wyjaśnią, jakie wsparcie szkoła ma obowiązek zapewnić (np. zajęcia specjalistyczne, dostosowania) oraz jakie dokumenty mogą być potrzebne.
- **Skierowanie do innych specjalistów lub placówek:** w razie potrzeby rodzic otrzyma informację, gdzie szukać terapii, pomocy medycznej, rehabilitacji lub wsparcia społecznego.
- **Wsparcie dla rodziców dzieci z orzeczeniem:** specjaliści pomogą zrozumieć, jak planować terapię, jak współpracować ze szkołą.

Poradnia zdrowia psychicznego lub centrum zdrowia psychicznego (NFZ)

- **Wsparcie bezpłatne, potrzebne jest skierowanie** od lekarza rodzinnego lub innego specjalisty do psychologa lub psychoterapeuty.
- **Konsultacje z psychologiem lub psychoterapeutą:** rodzic / opiekun prawny może omówić swoje obawy, problemy wychowawcze lub własne emocje związane z trudnościami dziecka.
- **Psychoedukacja dotycząca wsparcia dziecka:** specjalista wyjaśnia, jak reagować i wspierać dziecko w kryzysie oraz jak budować bezpieczną relację.
- **Terapia rodzinna:** wspólne sesje dla rodziny służące poprawie komunikacji, relacji i radzenia sobie z trudnościami w rodzinie.
- **Konsultacja psychiatryczna:** rodzic / opiekun prawny może porozmawiać z psychiatrą dziecięcym o diagnozie, leczeniu, obawach związanych z lekami czy objawami dziecka.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK)

- **Natychmiastowa rozmowa z psychologiem:** pomoc w sytuacjach silnego stresu, kryzysu rodzinnego, przemocy, nagłego zdarzenia lub trudnych emocji związanych z dzieckiem.
- **Wsparcie w ocenie sytuacji dziecka:** psycholog pomaga rodzicowi / opiekunowi pranemu zrozumieć, co się dzieje, jakie są możliwe przyczyny trudności i jak reagować w pierwszych godzinach kryzysu.
- **Plan działania w sytuacji kryzysowej:** OIK pomaga ustalić, co zrobić dalej – do jakich instytucji się zgłosić, gdzie szukać pomocy specjalistycznej lub medycznej.
- **Wsparcie w sytuacji przemocy lub zagrożenia bezpieczeństwa:** OIK udziela informacji o dostępnych formach ochrony, może pomóc w kontakcie z policją lub innymi służbami, a w uzasadnionych przypadkach zapewnić schronienie.
- **Poradnictwo prawne i socjalne:** rodzic / opiekun prawny może uzyskać wskazówki dotyczące praw dziecka i rodziny, możliwości pomocy społecznej, procedur i dalszych kroków.

- **Skierowanie do właściwych instytucji:** OIK pomaga w szybkim znalezieniu odpowiedniego wsparcia: poradni zdrowia psychicznego, OPS, szkoły, PCPR czy organizacji pozarządowych.

Szkoła i przedszkole

- **Konsultacje z pedagogiem i psychologiem szkolnym:** specjaliści pomogą zrozumieć trudności dziecka, sugerują, jakie działania podjąć w domu, oraz proponują wsparcie dostępne w szkole lub przedszkolu. Rodzic / opiekun dowie się, jakie zajęcia dodatkowe, specjalistyczne lub wyrównawcze są dostępne dla dziecka.
- **Wsparcie w kontakcie z instytucjami:** szkoła/przedszkole może pomóc rodzicowi umówić się do poradni, OPS, PCPR lub innych miejsc – zwłaszcza gdy rodzic nie wie, gdzie się zgłosić. Psycholog lub pedagog szkolny wyjaśni, z jakiej pomocy dziecko może korzystać, jakie obowiązki ma szkoła i jak wygląda współpraca z poradnią.

Organizacje pozarządowe

- Wyspecjalizowane organizacje pozarządowe zajmujące się wsparciem psychologicznym prowadzą bezpłatne konsultacje, grupy wsparcia dla rodziców, zajęcia dla dzieci i rodziców. Zakres świadczonej pomocy jest uzależniony od pozyskanych dotacji i grantów.

Prywatne gabinety psychologiczne

- Jeśli zależy Ci na czasie, możesz skorzystać z prywatnych gabinetów psychologicznych. Często oferują one konsultacje psychologiczne, psychoterapeutyczne, terapię rodzin.

Infolinie dla rodziców i opiekunów prawnych

- **800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli**

  Wsparcie w sprawach wychowawczych, szkolnych i emocjonalnych dzieci.

- **800 800 602 – Telefon dla Rodziców Dzieci w Kryzysie**

  Pomoc psychologiczna dla rodziców zmagających się z trudnościami dziecka.

- **800 121 212 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

  Wsparcie dla rodziców w sytuacjach dotyczących bezpieczeństwa i praw dziecka.

- **800 120 002 – „Niebieska Linia"**

  Pomoc dla rodzin doświadczających przemocy; wsparcie prawne i kryzysowe.

- **116 123 – Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym**

  Anonimowa pomoc psychologiczna dla rodziców przeciążonych stresem, lękiem czy trudną sytuacją.

POMOC SPOŁECZNA I SOCJALNA DLA RODZIN

Pomoc społeczna i socjalna to system wsparcia dla rodzin, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej lub finansowej i potrzebują pomocy w zaspokojeniu podstawowych potrzeb. Obejmuje zarówno **wsparcie materialne** (np. zasiłki, pomoc rzeczową), jak i **wsparcie specjalistyczne** (asystent rodziny, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych).

Kiedy rodzina może potrzebować wsparcia w zakresie pomocy społecznej?

Rodzina może skorzystać z pomocy społecznej, gdy:

- **ma trudności finansowe** – brakuje środków na żywność, odzież, leki, opłaty, utrzymanie mieszkania,
- **znalazła się w trudnej sytuacji życiowej** – np. rozstanie, choroba, utrata pracy, nagły kryzys,
- **potrzebuje wsparcia w opiece i wychowaniu dzieci**, organizacji dnia, kontaktach ze szkołą i instytucjami,
- **występują problemy mieszkaniowe** – np. zadłużenie, ryzyko utraty mieszkania, bardzo trudne warunki lokalowe,
- **w rodzinie pojawia się przemoc lub zagrożenie bezpieczeństwa**,
- **dziecko ma niepełnosprawność** i potrzebne są dofinansowanie, sprzęt lub specjalistyczne programy,
- **rodzina mierzy się z długotrwałą chorobą**, niepełnosprawnością lub innymi obciążeniami zdrowotnymi,
- **rodzina nie radzi sobie z formalnościami** – potrzebna jest pomoc w kontaktach z urzędami, instytucjami, szkołami.

Pomoc społeczna jest realizowana poprzez placówki publiczne nieodpłatnie. Głównymi instytucjami są Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS) i Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR). Pomoc socjalna (finansowa, rzeczowa, bytowa lub humanitarna) może być także świadczona przez inne instytucje: szkoły, parafie, świetlice czy organizacje pozarządowe.

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS), Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS) oraz Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie (MOPR)

Mogą zapewnić m.in.:

- **pomoc finansową** (zasiłki, dofinansowanie),
- **pomoc rzeczową** (żywność, odzież, wyprawki, posiłki dla dzieci),
- **wsparcie asystenta rodziny** w organizacji codziennych obowiązków i kontaktach z instytucjami,

- **pomoc w sprawach urzędowych** i formalnościach,
- **wsparcie w sytuacjach przemocy domowej** lub nagłego kryzysu,
- **informowanie o możliwości korzystania z dodatkowych usług** (świetlice, programy wsparcia, organizacje pozarządowe).

Ośrodki te są **pierwszym miejscem**, do którego warto zgłosić się, gdy rodzina ma trudności finansowe, bytowe lub organizacyjne w codziennym funkcjonowaniu.

Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS) to ośrodki pomocy społecznej w miastach (np. Gniezno). Pełnią te same funkcje.

Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie (MOPR) znajdują się w miastach na prawach powiatu, w przypadku Wielkopolski MOPR znajdują się w: Poznaniu, Kaliszu, Koninie i Lesznie.

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR)

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) to instytucje działające na poziomie powiatu, które oferują specjalistyczne wsparcie dla rodzin, dzieci i osób z niepełnosprawnościami. Pomagają wtedy, gdy potrzeby wykraczają poza podstawową pomoc OPS, zwłaszcza w sytuacjach wymagających długoterminowej, kompleksowej lub specjalistycznej pomocy.

PCPR może zapewnić m.in.:

- wsparcie dla rodzin zastępczych i adopcyjnych,
- pomoc osobom z niepełnosprawnościami – dofinansowanie do sprzętu, turnusów, usług rehabilitacyjnych,
- specjalistyczne programy i usługi wsparcia dla dzieci i rodzin,
- poradnictwo prawne i socjalne,
- koordynację Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR) (w niektórych powiatach),
- pomoc w sytuacjach kryzysowych, gdy potrzebne jest działanie ponadstandardowe,
- wsparcie w usamodzielnianiu się młodzieży z pieczy zastępczej.

PCPR to miejsce, do którego warto się zwrócić, gdy rodzina potrzebuje specjalistycznej, długofalowej pomocy, szczególnie w obszarze niepełnosprawności, pieczy zastępczej lub trudnej sytuacji życiowej, która wymaga koordynacji różnych form wsparcia.

Centra Usług Społecznych (CUS)

Centra Usług Społecznych (CUS) to instytucje, które łączą w jednym miejscu różne formy wsparcia społecznego. CUS powstają jako nowoczesna forma pomocy lokalnej – zamiast załatwiania spraw w kilku urzędach rodzina może zgłosić się do jednego centrum.

CUS nie funkcjonują we wszystkich gminach – działają tam, gdzie samorząd zdecydował się przekształcić OPS lub stworzyć nową strukturę usług społecznych. CUS może funkcjonować jako jednostka, która realizuje zadania Ośrodka Pomocy Społecznej, bądź jako odrębna jednostka – obok OPS.

POMOC DLA CUDZOZIEMCÓW I RODZIN MIGRANCKICH

Dzieci cudzoziemskie mają takie same prawa do edukacji i podstawowego wsparcia jak dzieci obywateli polskich niezależnie od kraju pochodzenia, statusu pobytowego czy znajomości języka polskiego. Rodzice również mogą korzystać z dostępnych form pomocy, zwłaszcza gdy w rodzinie pojawiają się trudności edukacyjne, emocjonalne lub społeczne.
W Polsce nie ma osobnych organów pomocowych z zakresu edukacji, wsparcia psychologicznego i społecznego dla cudzoziemców, mogą oni korzystać z ogólnodostępnych instytucji.
Dla osób z Ukrainy: dzieci i młodzież (do 18. roku życia) **mają prawo do korzystania z bezpłatnej opieki medycznej** w Polsce, w tym z Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) i leków refundowanych, jeśli są **beneficjentami ochrony czasowej** i **posługują się numerem PESEL ze statusem UKR** (od 5.03.2026).
Dla osób z innych krajów: bezpłatna opieka zdrowotna przysługuje osobom w szczególnej sytuacji, m.in.: emerytom/rencistom, osobom zatrudnionym, posiadaczom Karty Polaka, kobietom w okresie porodu i połogu, osobom z ochroną międzynarodową. Przepisy się zmieniają. **Sprawdź, czy kwalifikujesz się do bezpłatnej opieki medycznej.**
W Wielkopolsce jest wiele aktywnie działających **organizacji pozarządowych dedykowanych migrantom** – w tych miejscach cudzoziemcy mogą otrzymać pomoc związaną ze specyficzną sytuacją migrantów. Pracownicy tych instytucji znają języki obce, prawa i obowiązki migrantów i migrantek, a także przepisy prawa regulujące legalny pobyt i pracę cudzoziemców w Polsce.

Pomoc społeczna dla cudzoziemców

Cudzoziemcy, którzy otrzymali w Polsce **status uchodźcy** lub **ochronę uzupełniającą**, mogą skorzystać z pomocy realizowanej przez okres do 12 miesięcy w ramach tzw**. indywidualnego programu integracji (IPI)** mającego na celu wspieranie procesu ich integracji. Pomoc w ramach indywidualnego programu integracji udzielana jest na podstawie wniosku złożonego do starosty za pośrednictwem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) lub Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (MOPR) w ciągu 60 dni od uzyskania przez cudzoziemca statusu uchodźcy lub ochrony uzupełniającej.

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS) oraz Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) udzielają także wsparcia rodzinom cudzoziemskim, które mieszkają w Polsce i znalazły się w trudnej sytuacji życiowej lub finansowej, jednak dostępność pomocy społecznej zależy od ich statusu pobytowego i obywatelstwa.

Pełny dostęp (taki jak dla obywateli polskich) mają:

- obywatele UE/EOG/Szwajcarii, którzy mieszkają w Polsce,
- cudzoziemcy mający prawo do pobytu stałego, pobytu rezydenta długoterminowego UE, status uchodźcy, ochronę uzupełniającą, zgodę na pobyt humanitarny, ochronę czasową.

Te osoby mogą korzystać ze wszystkich świadczeń OPS i PCPR, w tym finansowych.

W OPS cudzoziemcy posiadający prawo do pobytu czasowego, przebywający w Polsce na podstawie wizy lub ruchu bezwizowego, posiadający prawo do pobytu na podstawie łączenia rodzin (ale bez stałego pobytu) mogą uzyskać pomoc rzeczową (np. żywność, odzież, wsparcie interwencyjne), wsparcie asystenta rodziny, poradnictwo, pomoc w sytuacjach kryzysowych i przemocy. Nie zawsze otrzymają zasiłki pieniężne.

PCPR wspiera również rodziny cudzoziemskie, szczególnie wtedy, gdy w rodzinie pojawiają się specjalne potrzeby, np. niepełnosprawność dziecka, potrzeba rehabilitacji, wsparcia zastępczego lub usług specjalistycznych.

Instytucje i organizacje dedykowane osobom migranckim mogą zapewnić:

- wsparcie prawne i poradnictwo (legalizacja pobytu, szkoła, praca),
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc w rekrutacji do szkoły i przedszkola,
- bezpłatne zajęcia dla dzieci – edukacyjne, integracyjne, korepetycje,
- wsparcie rodzin w nowym środowisku,
- kursy języka polskiego,
- doradztwo zawodowe,
- wsparcie psychologiczne,
- pomoc w adaptacji i integracji,
- pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Ważne informacje dla cudzoziemców

- Większość form pomocy jest bezpłatna.
- Nie trzeba mieć skierowania.
- Nie trzeba znać przepisów ani języka polskiego, żeby poprosić o pomoc.
- Zawsze możesz zadzwonić, napisać lub pójść osobiście i zapytać.
- Szkoła może pomóc w kontakcie z każdą instytucją.

Dane kontaktowe lokalnych instytucji znajdują się w dalszej części poradnika.

Де я можу отримати підтримку

- Освітню
- Психологічну
- Соціальну

Інформаційна брошура

для батьків / опікунів дітей

Список адрес місць підтримки у вашому повіті у Великопольському воєводстві

Przyjazna szkoła WLKP.
DOBROSTAN

Матеріал було підготовлено в рамках завдання «Добробут шкільної спільноти», про яке йдеться в модулі 2 Урядової програми вирівнювання освітніх можливостей дітей та молоді «Приязна школа» на 2025–2027 роки.

Публікація профінансована в рамках Урядової програми, співфінансованої коштами Європейського соціального фонду плюс у рамках Програми «Європейські фонди для соціального розвитку 2021–2027»

Де я можу отримати освітню, психологічну та соціальну підтримку? Інформаційна брошура для батьків / опікунів дітей.

Copyright© by 2026 Фундація Migrant Info Point
Авторка: Ізабела Чернеєвська
Змістовна підтримка: Аліція Скшипчак, Александра Дзюжинська, Малгожата Куздра, Александра Ксоковська-Робак, Марек Ласота, Матеуш Вілінський.
Коректорка: Юстина Кнець
Переклад: Ева Шимчак
Графіка та верстка: eCommerce Team
Видавець: Fundacja Migrant Info Point
Познань 2026

ВСТУП

Шановні батьки / законні опікуни!

Ця публікація створена для того, щоб допомогти вам знайти підтримку для дітей та всієї родини у трьох сферах:

- освітній (пов'язаній зі школою та навчанням),
- психологічній (емоційна підтримка),
- соціальній (допомога у складній життєвій або фінансовій ситуації).

У Великопольському воєводстві діє багато установ, які надають безкоштовну допомогу в цих сферах. Нею можуть користуватися батьки та опікуни дітей (громадяни Польщі та іноземці), а також діти й молодь. Якщо ви або ваша дитина потребуєте підтримки – скористайтеся допомогою установ та організацій, які для цього створені.

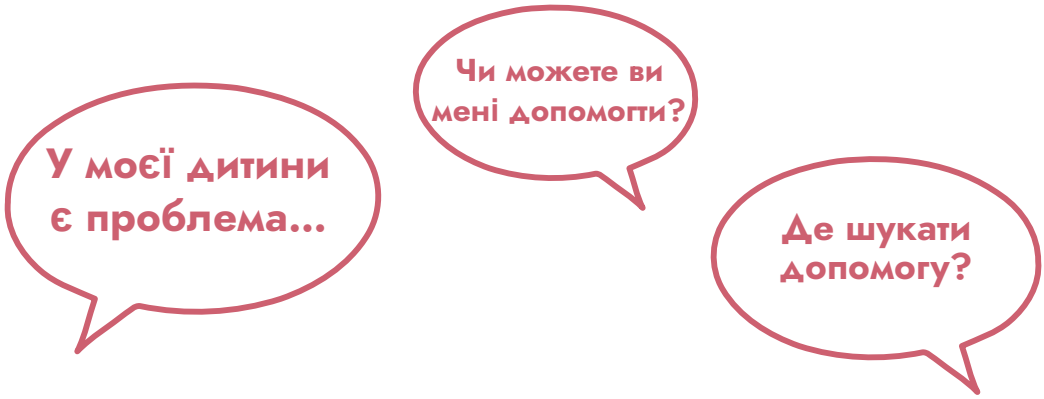
Не потрібно знати законодавство чи систему підтримки. Достатньо звернутися до відповідної установи, а її працівники пояснять, що робити далі. Допомога найчастіше надається польською мовою, але навіть базове знання польської мови, допомога знайомої людини як перекладача, іншого з батьків або сусіда можуть допомогти вирішити проблему. У деяких установах та неурядових організаціях можна звернутися до осіб, які володіють іноземними мовами: англійською, українською, російською, іспанською та іншими. Іноді достатньо просто попросити про допомогу — і це вже може стати першим кроком.

У цій публікації ви знайдете:

- інформацію про те, де шукати допомогу,
- пояснення, коли слід звертатися до тієї чи іншої установи,
- адреси та номери телефонів установ у вашому повіті.

Прохання про допомогу не є приводом для сорому. Особливо коли йдеться про дітей, молодь та осіб, які здійснюють над ними опіку.

Ізабела Чернеєвська
та команда Фонду Migrant Info Point



ЯК ПРАЦЮЄ СИСТЕМА ПІДТРИМКИ В ПОЛЬЩІ?

Система підтримки дітей, молоді та батьків / законних опікунів у Польщі складається з кількох взаємопов'язаних сфер.

Освітня система – це насамперед школи та дитячі садки, тобто установи, які є найближчими до дитини та батьків / законних опікунів. Часто перші сигнали про труднощі дитини з'являються саме в школі або дитячому садку. Дитина, яка має труднощі в навчанні, може отримати підтримку фахівців психолого-педагогічних консультаційних центрів або установ, що співпрацюють із консультаційними центрами та школами.

Система психолого-педагогічної підтримки – це насамперед психолого-педагогічні консультаційні центри, які проводять діагностику освітніх, емоційних, розвиткових і мовленнєвих труднощів дитини. Батьки або опікуни можуть звернутися до консультаційного центру самостійно та без направлення, якщо бачать таку потребу. Школа також може рекомендувати консультаційний центр як місце, де варто отримати консультацію.

Система охорони психічного здоров'я – це передусім місцеві центри психічного здоров'я та консультаційні заклади психічного здоров'я для дітей і молоді. У цих установах працюють психологи, психіатри та дитячі психотерапевти, які надають послуги в рамках Національного фонду охорони здоров'я (NFZ). Ця система допомагає у випадках, коли труднощі пов'язані з емоціями, поведінкою, травмою, психічними кризами або психічним здоров'ям. У невідкладних ситуаціях варто звернутися до центру кризового втручання.

Система соціальної та матеріальної допомоги підтримує всю родину, а не лише дитину. Центри соціальної допомоги (OPS) допомагають, коли: родина перебуває у складній фінансовій або житловій ситуації, потрібна підтримка сімейного асистента, має місце домашнє насильство, необхідна матеріальна, фінансова, юридична або організаційна допомога. Підтримка Повітових центрів допомоги сім'ї (PCPR) може бути необхідною, коли: дитина має інвалідність, родина потребує спеціалізованої допомоги, йдеться про прийомну опіку або усиновлення, необхідні реабілітаційні програми, реабілітаційні заїзди чи спеціальне обладнання.

Сім'ї мігрантів можуть отримати допомогу в неурядових організаціях та установах, призначених для мігрантів, а також в інших закладах, які підтримують батьків / законних опікунів / дітей та допомагають у вирішенні специфічних труднощів. Найчастіше це: юридична допомога, мовна підтримка, консультації та допомога, пов'язана з адаптацією до життя в новій країні. Багато організацій також реалізують заходи, спрямовані на дітей та молодь.

Батьки не зобов'язані знати, куди саме звертатися. Кожна установа повинна надати допомогу або, якщо сама не надає потрібних послуг, скерувати до відповідної організації.

Варто знати, що допомогу дітям та молоді надають **як державні установи, так і недержавні / приватні заклади**. Державні установи забезпечують підтримку **безкоштовно**. Недержавні (приватні) кабінети та терапевтичні центри пропонують подібні послуги, часто з коротшим часом очікування, однак їхні послуги є **платними**. Щоб перевірити, чи заклад є приватним, достатньо переглянути інформацію на його вебсайті або в описі — зазвичай там зазначено «недержавний», «приватний» або наведено перелік цін на послуги. Державні установи зазвичай мають у назві слова «державний», «на NFZ» або функціонують у структурах міста чи повіту. Якщо заклад вимагає оплату, це означає, що він є недержавним.

Неурядові організації залучають гранти та дотації, завдяки чому можуть **надавати свої послуги безкоштовно**.

ОСВІТНЯ ПІДТРИМКА ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Якщо у вас є сумніви щодо поведінки або навчання дитини в школі, спочатку поговоріть із класним керівником. Ви також можете домовитися про зустріч зі шкільним психологом, педагогом абоміжкультурним асистентом.

Де шукати підтримку, якщо дитина має труднощі в навчанні?

Дитина може потребувати додаткової освітньої підтримки, якщо вона:

- не справляється з читанням або письмом,
- має проблеми з концентрацією уваги,
- не розуміє навчального матеріалу в школі,
- має труднощі з польською мовою,
- має прогалини в знаннях із попередньої школи,
- вчителі повідомляють про проблеми з поведінкою або навчанням.

Школи та дитячі садки

Яку підтримку може забезпечити школа?

- **Організувати додаткові спеціалізовані заняття** (див. рамку).
- **Адаптувати спосіб навчання до потреб дитини,** навіть якщо вона не має офіційного діагнозу, наприклад:
  - повільніший темп роботи,
  - додаткові пояснення,
  - простіші завдання та інструкції,
  - індивідуальний підхід під час уроків.
- **Організувати заняття з польської мови як іноземної,** якщо дитина походить з іншої країни або повертається до Польщі.
- **Забезпечити підтримку психолога або педагога,** особливо у випадку проблем із концентрацією уваги, емоціями чи мотивацією.
- **Порадити, коли варто звернутися до зовнішнього спеціаліста, наприклад до психолого-педагогічного консультаційного центру.**

Заняття, які проводять спеціалісти у школі

Залежно від проблеми та можливостей, школа або дитячий садок можуть організувати:

- **корекційно-компенсаційні заняття**

  для дітей, які мають труднощі з письмом, читанням, слуховим або зоровим аналізом і синтезом;

- **дидактично-вирівнювальні заняття**

  для учнів, які не встигають засвоювати навчальний матеріал або мають прогалини в освіті;

- **логопедичні заняття**

  якщо дитина має порушення мовлення або мовні труднощі (це також стосується дітей-іноземців);

- **заняття з розвитку емоційно-соціальних компетентностей**

  допомога у концентрації уваги, регуляції емоцій, поведінці та співпраці з іншими;

- **заняття з психологом**

  вправи на розвиток уваги, пам'яті, навичок подолання стресу, спостереження та діагностика функціонування дитини.

Яку підтримку може забезпечити дитячий садок?

Дитячі садки також зобов'язані надавати психолого-педагогічну допомогу. Вони можуть забезпечити:

- **спеціалізовані заняття:**
  - логопедичні;
  - терапевтичні для дітей з емоційними, соціальними або розвитковими труднощами;
  - корекційно-компенсаційні (наприклад, у разі порушень сприйняття або затримки мовленнєвого розвитку);
- **спостереження за розвитком дитини та його підтримку** (наприклад, підтримка розвитку мовлення, навичок самообслуговування, взаємин з однолітками, уміння справлятися з емоціями);
- **адаптацію методів роботи:**
  - прості інструкції;
  - роботу в малих групах;
  - ігри, що сприяють розвитку мовлення, концентрації уваги та моторики;
  - додаткові повторення;
  - спокійніший темп дня;
- **постійний контакт із батьками:**

- надання інформації про труднощі та успіхи дитини;
- рекомендації щодо ігор та вправ, які можна виконувати вдома;
- поради щодо того, коли варто звернутися до психолого-педагогічного центру.

Коли школа або дитячий садок направляє до психолого-педагогічного центру?

Якщо, незважаючи на надану підтримку:

- труднощі зберігаються або посилюються;
- учитель або вихователь помічає можливі порушення розвитку, емоційні розлади чи мовленнєві труднощі;
- необхідні діагноз, характеристика або офіційний висновок;
- потрібні більш спеціалізовані заняття, які заклад не може забезпечити.

Психолого-педагогічні консультації

Якщо у вас є сумніви щодо того, чи потребує дитина діагностики, поговоріть із класним керівником, шкільним психологом або педагогом.

Якщо ви вважаєте, що потрібна консультація спеціаліста, висновок або діагностика, зверніться до психолого-педагогічної консультації.

Якщо ви не знаєте, де знаходиться консультація, запитайте у школі та запишіться на прийом.

Психолого-педагогічний центр – це установа, яка оцінює розвиток дитини, діагностує труднощі у навчанні та поведінці, а також надає підтримку й рекомендації для батьків і школи. Візит до консультації є **безкоштовним і не потребує направлення**.

Кожна школа співпрацює з консультацією, що обслуговує відповідний **район**. Знайдіть свою районну консультацію. Якщо ви не знаєте, де вона знаходиться, запитайте у школі.

Звернення у центрі є **безкоштовним і добровільним** – саме батьки вирішують, чи хочуть скористатися такою підтримкою. Можливе тривале очікування на призначення дати прийому.

Яку підтримку може надати психолого-педагогічний центр?

- **досліджує труднощі дитини**
  (психологічне, педагогічне та логопедичне обстеження, діагностика розвитку);
- **видає документи, необхідні для школи**
  (наприклад, характеристики та висновки);

- **надає підтримку старшим учням і батькам** (інформація, консультації, рекомендації для роботи з дитиною вдома);
- **скеровує до інших спеціалістів,** якщо є така потреба;
- **проводить терапевтичні заняття**, якщо такі послуги надаються центром.

Якщо ви звернетеся до центру з певною проблемою, спеціалісти проведуть співбесіду, запропонують відповідні обстеження для дитини та пояснять, які дії можуть вжити школа і батьки / законний опікун дитини, щоб надати їй допомогу.
У центрах також видаються характеристики та висновки для дітей і учнів з обмеженнями функціональних можливостей, зокрема з порушеннями опорно-рухового апарату, для глухих, слабкочуючих, незрячих, слабозорих дітей, а також дітей з розладами аутистичного спектра.
Консультація працює з урахуванням потреб дитини та сім'ї. Це означає, що не завжди виникає потреба у встановленні діагнозу, видачі документа або проведенні консультації психолога чи педагога.

Які документи може видати психолого-педагогічний центр?

- **Діагноз**

Діагноз – це опис того, як дитина функціонує в навчанні, емоційній сфері, поведінці, мовленні або розвитку. Спеціалісти визначають: які труднощі має дитина; які механізми лежать в основі цих труднощів; які сильні сторони має дитина; які заходи сприятимуть її розвитку та підтримці.

Діагноз є підставою для видачі характеристики або висновку, але сам по собі не є документом, який подається до школи.

- **Характеристика**

Характеристика – це офіційний документ для школи, який містить опис труднощів дитини, рекомендації та вказівки щодо того, як учитель повинен адаптувати навчальний процес.

Характеристика може стосуватися, зокрема:

- специфічних труднощів у навчанні (наприклад, дислексії, дисграфії — труднощів із правильним читанням і письмом);
- труднощів із концентрацією уваги, емоційним або соціальним функціонуванням;
- потреби в психолого-педагогічній допомозі;
- потреби в індивідуалізованій освітній траєкторії (ZŚK);
- мовленнєвих труднощів в учнів, які вивчають польську мову як іноземну.

Школа зобов'язана враховувати характеристику.

На підставі характеристики школа отримує рекомендації для роботи з учнем, наприклад: подовжений час на виконання контрольних робіт або зменшену кількість завдань. Ці рекомендації можуть застосовуватися також під час іспиту після 8 класу та матури, наприклад у вигляді подовженого часу на виконання екзаменаційних завдань.

- **Висновок**

Висновок видається у випадках, коли дитина має більш серйозні або стійкі труднощі, що потребують спеціальної організації навчання. Висновки можуть стосуватися, зокрема:

- інвалідності (інтелектуальної або пов'язаної з порушеннями опорно-рухового апарату, розладами аутистичного спектра, порушеннями зору або слуху);
- ризику соціальної дезадаптації (тобто поведінкових або емоційних труднощів, через які учневі важко дотримуватися правил та адаптуватися в групі однолітків, сім'ї чи школі);
- стану здоров'я та/або захворювань, які унеможливлюють або суттєво ускладнюють відвідування школи.

Школа зобов'язана виконувати висновок.

На підставі висновку школа розробляє IPET – Індивідуальну освітньо-терапевтичну програму, а дитина може отримати: реабілітаційно-розвивальні заняття; підтримку психолога та педагога; додатково залучених учителів або спеціалістів; адаптовану навчальну програму; додаткові форми допомоги та підтримки.

Коли варто звернутися до консультаційного центру?

- Якщо труднощі дитини зберігаються, незважаючи на підтримку школи/дитячого садка.
- Якщо вчитель або вихователь повідомляє про тривожну поведінку.
- Якщо дитина має серйозні проблеми з читанням, письмом, мовленням, концентрацією уваги або емоціями.
- Якщо ви підозрюєте СДУГ (ADHD), дислексію, мовленнєві порушення, розлади спектра аутизму або інші порушення розвитку.
- Якщо дитина слабко володіє польською мовою і потрібна оцінка її освітніх потреб.

Як записати дитину до консультаційного центру?

- Знайдіть свій районний консультаційний центр – якщо не знаєте, де вона знаходиться, запитайте у школі.
- Запишіть дитину по телефону або особисто.
- Заповніть заяву, в якій опишете труднощі, які ви як батько/мати або законний опікун спостерігаєте. Якщо у вас є інформація від вихователя, психолога або педагога з теперішньої чи попередньої школи (також з попередньої країни проживання), варто її додати.

Наступні кроки в консультаційному центрі

Консультаційний центр працює відповідно до ситуації та потреб сім'ї. Можна отримати:

- зустрічі з психологом, педагогом або логопедом – розмова про труднощі;
- діагностичні обстеження, адаптовані до віку та проблем дитини;
- обговорення результатів і рекомендацій – для батьків/законних опікунів;
- видачу необхідного документа – інформації про результати діагностики, характеристики або висновку;
- консультації, під час яких спеціаліст пояснює, що робити далі та як співпрацювати зі школою.

Центри раннього втручання (OWI) та ранньої підтримки розвитку (WWR)

Центри раннього втручання (OWI) та ранньої підтримки розвитку (WWR) пропонують безкоштовну спеціалізовану допомогу маленьким дітям, які мають труднощі розвитку, інвалідність або потребують додаткової підтримки. Це місця, які підтримують усю родину — не лише дитину, а й батьків, надаючи їм рекомендації та план подальшої роботи.

Послугами центру можуть скористатися діти:

- від народження до 7-річного віку;
- які мають висновок про потребу в ранній підтримці розвитку (видається психолого-педагогічним центром);
- у яких підозрюються затримки або труднощі розвитку (в OWI — також без додаткових висновків).

Підтримка, яку можуть забезпечити Центри раннього втручання та ранньої підтримки розвитку, включає, зокрема:

- логопедичну терапію (мовлення, комунікація);
- фізіотерапію (руховий та моторний розвиток);
- педагогічну терапію (пізнавальні здібності, готовність до школи);
- підтримку психолога (емоції, поведінка, взаємини);
- консультації для батьків щодо того, як підтримувати розвиток дитини вдома.

Центри раннього втручання (OWI) є медичними закладами, надають послуги, що фінансуються Національним фондом охорони здоров'я Польщі (NFZ), та приймають дітей на підставі **направлення лікаря**. Направлення можуть видати, зокрема: педіатр, неонатолог, дитячий невролог або лікар-реабілітолог. Територіального закріплення таких центрів немає.

Діагностика для отримання **ранньої підтримки розвитку (WWR)** проводиться в районному психолого-педагогічному центрі. Терапевтичні та розвивальні заняття можуть проводитися в закладі, обраному батьками або законним опікуном. Запитайте в психолого-педагогічному центрі перелік центрів, які реалізують програму WWR.

OWI не підлягають територіальному закріпленню; батьки можуть обрати будь-який центр у межах воєводства.

Інші установи — де ще можна отримати допомогу?

Окрім школи, дитячого садка та психолого-педагогічного центру, існують також інші установи, які можуть підтримати дитину та сім'ю у вирішенні освітніх проблем. Залежно від характеру труднощів варто розглянути можливість звернення до таких установ:

Неурядові організації та фонди, які часто пропонують:

- репетиторство та допомогу в навчанні;
- підтримку для дітей-мігрантів;
- консультації та групи підтримки для батьків;
- майстер-класи та заняття, що сприяють емоційному розвитку дітей.

Осередки денного перебування дітей та молоді (świetlice środowiskowe)

Осередки денного перебування, соціотерапевтичні осередки або молодіжні клуби — це заклади, які найчастіше утримуються ґміною або містом, неурядовими організаціями чи церковними парафіями. Такі заклади часто організовують: репетиторство; допомогу в навчанні; інші форми підтримки для дітей та молоді.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Коли дитині може знадобитися психологічна допомога?

Дитина або підліток можуть потребувати психологічної підтримки, якщо:

- часто бувають сумними, замкненими або надмірно тривожними;
- мають спалахи гніву або труднощі з контролем емоцій;
- уникають школи, скаржаться на біль у животі чи головний біль без очевидної причини;
- пережили важкий досвід (наприклад, міграцію, втрату близької людини, насильство, війну);
- мають проблеми у взаєминах, тривожність, стрес або труднощі з концентрацією уваги;
- мають депресивні стани, завдають собі ушкоджень або мають суїцидальні думки;
- вчителі або батьки помічають явну зміну в поведінці.

Школа і дитячий садок

Якщо ви підозрюєте психологічні труднощі у своєї дитини, поговоріть із класним керівником та/або шкільним психологом чи педагогом.

У ситуації, коли виникають емоційні проблеми або поведінкові труднощі, пов'язані зі стресом, тривогою, травмою чи іншими обтяжуючими обставинами, почніть із розмови з класним керівником, шкільним психологом або педагогом.

Психологічна підтримка, яку може забезпечити школа або дитячий садок:

- спостерігати за дитиною у школі та надати інформацію про її функціонування;
- оцінити повсякденне функціонування дитини у школі/дитячому садку;
- вказати, чи потрібна зовнішня допомога;
- надати батькам / законним опікунам рекомендації щодо того, як допомогти дитині в конкретній ситуації.

Психолог і психотерапевт для дітей та молоді

У разі появи тривожних симптомів, пов'язаних з емоційними або психічними проблемами, ви можете скористатися допомогою психолога або психотерапевта для дітей та молоді. Діти та молодь можуть користуватися такою допомогою до 21 року життя, якщо продовжують навчання у закладі середньої освіти. Допомога в рамках NFZ є безкоштовною і не потребує направлення.

Коли звертатися до психолога?

- Ви помічаєте зміни в поведінці, емоційному стані або навчанні дитини.
- Дитина стала частіше сумною, тривожною, дратівливою або замкненою.
- У сім'ї з'являється напруження, часті конфлікти, бракує спілкування.
- Ви хочете зрозуміти, що відбувається і як діяти далі, а не діяти навмання.
- У вас є відчуття, що «щось не так», але ви не можете точно це назвати.

Психолог допомагає розпізнати проблему та визначити, чи потрібна вже психотерапія або консультація психіатра, чи достатньо підтримки.

Коли звертатися до психотерапевта?

- Якщо труднощі тривають місяцями або постійно повертаються, а дитина емоційно страждає, навіть якщо зовні справляється із ситуацією.
- Якщо виникають повторювані проблеми (тривожність, злість, низька самооцінка).
- Якщо складними є стосунки з однолітками, батьками або братами й сестрами.
- Якщо ви відчуваєте, що це не одноразова криза, а щось глибше.
- Якщо ви прагнете реальних змін, а не лише того, щоб «на деякий час стало краще».

Психотерапія — це процес, який допомагає дитині краще розуміти себе та ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Де знайти дитячого психолога та психотерапевта?

- **Центр психологічної та психотерапевтичної допомоги дітям і молоді за місцем проживання (NFZ).** Це заклад, у якому працюють психологи та психотерапевти. Варто перевірити адреси закладів, розташованих найближче до місця проживання, оскільки діє територіальний принцип обслуговування. Для звернення до психолога в такому центрі направлення не потрібне.
- **Консультаційний центр психічного здоров'я для дітей та молоді (NFZ).** Тут, окрім психолога та психотерапевта, можна також отримати консультацію дитячого психіатра. **Важливо: для запису до психолога або психотерапевта в такому консультаційному центрі необхідне направлення, наприклад від сімейного лікаря.** Для звернення до психіатра направлення не потрібне.
- Якщо ви шукаєте дитячого психолога або психотерапевта **приватно**, перевірте відгуки інших осіб та доступність спеціалістів на таких порталах, як **Znany Lekarz**: https://www.znanylekarz.pl/.

Яку підтримку може надати Консультаційний центр психічного здоров'я для дітей та молоді?

- психологічні консультації (**за направленням**);
- індивідуальну психотерапію (**за направленням**);
- сімейну терапію (**за направленням**);
- підтримку середовищного терапевта (**направлення не потрібне**);
- консультацію дитячого психіатра (**направлення не потрібне**).

Дитячий психіатр

Коли варто звернутися до психіатра?

- Коли дитина говорить про бажання завдати собі шкоди, про смерть або безглуздість життя.
- З'являються самоушкодження або виражена імпульсивна поведінка.
- Симптоми є дуже сильними (глибокий смуток, сильна тривога, безсоння).
- Дитина перестає нормально функціонувати — не ходить до школи, не їсть, не спить.
- Психолог або терапевт прямо говорить: «Потрібна психіатрична консультація».
- Може виникнути потреба у медикаментозному лікуванні або терміновому втручанні.

Візит до психіатра не означає автоматичного призначення ліків — його метою є забезпечення безпеки та захист психічного здоров'я дитини.

Психіатр оцінить стан психічного здоров'я дитини, порекомендує відповідне лікування та, за потреби, може направити на психотерапію. Він також може надати підтримку батькам або законному опікуну.

Візит до дитячого психіатра в консультації психічного здоров'я (NFZ) є безкоштовним і не потребує направлення.

Лікування психіатричне дітей та молоді може здійснюватися у кількох формах:

- **амбулаторній** (медичні консультації, психологічні консультації або психотерапевтичні сесії);
- **середовищній** (візити вдома або за місцем перебування дитини);
- **денній** (медичний нагляд, терапевтичні заняття та психотерапевтичні сесії, організовані в рамках лікування — 3 години на день, 5 днів на тиждень, протягом визначеного періоду);
- **стаціонарній** (цілодобове перебування у відділенні, хостелі або лікувально-опікунському закладі).

Де знайти дитячого психіатра?

- **Консультаційні центри психічного здоров'я для дітей і молоді (NFZ)**

У таких центрах можна записатися до дитячого психіатра без направлення.

- **Лікарні та психіатричні клініки**

Деякі лікарні мають дитячі психіатричні відділення, амбулаторні консультації при лікарнях або денні відділення. Там можна отримати консультацію дитячого психіатра, а дитина також може бути госпіталізована до психіатричного відділення лікарні. У психіатричних відділеннях працюють **лікарняні школи** — завдяки цьому дитина продовжує навчання. Такі школи також функціонують у денних відділеннях.

- **Приватні кабінети та центри психічного здоров'я**

Якщо потрібен швидший прийом, можна скористатися приватними послугами дитячого психіатра (платно).

Центр кризового втручання (ОІК)

Центр кризового втручання (ОІК) — це установа, яка надає негайну, короткострокову психологічну допомогу людям у кризі, включаючи дітей, молодь і дорослих.
ОІК допомагає у разі раптових складних ситуацій (наприклад, насильство, сильний стрес, травма, сімейна криза), забезпечуючи швидку розмову з психологом, соціальну підтримку, а іноді й юридичну допомогу та рекомендації щодо подальших дій.
Якщо існує загроза життю або здоров'ю, пов'язана з психічним станом — негайно зверніться до психіатричної лікарні.

Яку підтримку може надати ОІК?

- негайну допомогу психолога (часто 24/7);
- підтримку в кризових ситуаціях (насильство, травма, раптова втрата, сильний стрес);
- кризове втручання та короткострокову допомогу;
- оцінку ситуації та планування подальшої допомоги;
- консультації соціального працівника;
- направлення до відповідних установ і необхідні документи;
- іноді — тимчасове місце проживання для осіб, які потребують захисту (залежно від закладу).

Гарячі лінії для дітей та молоді

Усі гарячі лінії для дітей і молоді є безкоштовними та анонімними.

- **116 111 – Телефон довіри для дітей і молоді**
  Цілодобовий, анонімний, також доступний онлайн-чат.
- **800 121 212 – Дитячий телефон довіри Уповноваженого з прав дитини**
  Допомога для дітей, підлітків та дорослих у справах, що стосуються дітей. Працює 24/7.
- **800 120 002 – «Блакитна лінія» (Niebieska Linia)**
  Для дітей, молоді та дорослих, які зазнають насильства.
- **800 119 119 – телефон і чат для дітей і молоді (також українською мовою)**
  Психологічна підтримка, щодня у визначені години.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ БАТЬКІВ / ЗАКОННИХ ОПІКУНІВ

Коли батьки або опікуни можуть потребувати психологічної допомоги?

Кожен із батьків/опікун може скористатися психологічною допомогою, коли:

- переживає про поведінку або емоції дитини;
- не знає, як реагувати на складну поведінку або емоції дитини;
- сам зазнає сильного стресу, безпорадності, втоми, тривоги або зниженого настрою;
- сім'я переживає складну ситуацію (наприклад, міграцію, хворобу, розлучення, фінансові труднощі);
- потребує розмови та порад, як підтримати дитину і водночас подбати про себе;
- намагається зрозуміти, як реагувати на складну поведінку дитини;
- хоче покращити комунікацію в сім'ї;
- один із батьків/опікун або дитина пережили травматичну подію, таку як війна, насильство, втрата близької людини, раптова зміна країни, і потребують безпечної розмови або спеціалізованої підтримки.

Установи, що надають психологічну допомогу батькам / законним опікунам

Кожен із батьків/опікун може отримати безкоштовну психологічну підтримку в державних установах (NFZ). Для запису на психологічну консультацію в рамках NFZ потрібне направлення від сімейного лікаря або іншого спеціаліста. Неурядові організації не вимагають направлення, їхня допомога є безкоштовною. Психологічна допомога також надається на платній основі в приватних психологічних кабінетах.

Психолого-педагогічний консультаційний центр

- **Його вибір залежить від району школи,** до якої ходить дитина.
- **Направлення не потрібне, допомога надається безкоштовно,** хоча час очікування на візит може бути довшим.
- **Консультації зі спеціалістами:** розмова з психологом, педагогом або логопедом про труднощі дитини (навчальні, емоційні, мовленнєві або розвиткові).
- **Пояснення результатів діагностики:** спеціалісти пояснюють, що означають результати обстежень, які потреби має дитина та як її підтримувати.

- **Виховні та освітні рекомендації:** спеціалісти допомагають батькам/опікунам зрозуміти, як реагувати на складну поведінку, підтримувати концентрацію, навчання, емоції та щоденне функціонування дитини.
- **Інформація про форми допомоги в школі:** працівники центру пояснюють, яку підтримку школа зобов'язана надати (наприклад, спеціальні заняття, адаптації) та які документи можуть бути потрібні.
- **Направлення до інших спеціалістів або закладів:** у разі потреби батьки отримують інформацію, де шукати терапію, медичну допомогу, реабілітацію або соціальну підтримку.
- **Підтримка для батьків дітей із висновком:** спеціалісти допомагають зрозуміти, як планувати терапію та як співпрацювати зі школою.

Консультаційний центр психічного здоров'я або центр психічного здоров'я (NFZ)

- **Безкоштовна допомога, потрібне направлення** від сімейного лікаря або іншого спеціаліста до психолога чи психотерапевта.
- **Консультації з психологом або психотерапевтом:** один із батьків/опікун може обговорити свої переживання, виховні труднощі або власні емоції, пов'язані з проблемами дитини.
- **Психоосвіта щодо підтримки дитини:** спеціаліст пояснює, як реагувати та підтримувати дитину в кризі, а також як будувати безпечні стосунки.
- **Сімейна терапія:** спільні сесії для сім'ї, спрямовані на покращення комунікації, стосунків і подолання труднощів у родині.
- **Психіатрична консультація:** один із батьків/опікун може поговорити з дитячим психіатром про діагноз, лікування, побоювання щодо ліків або симптомів дитини.

Центр кризового втручання (OIK)

- **Негайна розмова з психологом:** допомога у ситуаціях сильного стресу, сімейної кризи, насильства, раптової події або складних емоцій, пов'язаних із дитиною.
- **Підтримка в оцінці ситуації дитини:** психолог допомагає одному із батьків / законному опікуну зрозуміти, що відбувається, які можливі причини труднощів і як діяти в перші години кризи.
- **План дій у кризовій ситуації:** OIK допомагає визначити подальші кроки — до яких установ звернутися, де шукати спеціалізовану або медичну допомогу.
- **Підтримка у випадках насильства або загрози безпеці:** OIK надає інформацію про доступні форми захисту, може допомогти у контакті з поліцією або іншими службами, а в обґрунтованих випадках забезпечити притулок.
- **Юридичні та соціальні консультації:** один із батьків/законний опікун може отримати поради щодо прав дитини та сім'ї, можливостей соціальної допомоги, процедур і подальших кроків.

- **Направлення до відповідних установ:** OIK допомагає швидко знайти потрібну підтримку — психолого-педагогічну консультацію, центр соціальної допомоги (OPS), центр підтримки сім'ї (PCPR) або неурядові організації.

Школа і дитячий садок

- **Консультації з педагогом і шкільним психологом:** спеціалісти допомагають зрозуміти труднощі дитини, радять, які дії вжити вдома, та пропонують підтримку, доступну в школі або дитячому садку. Один із батьків/опікун дізнається, які додаткові, спеціалізовані або вирівнювальні заняття доступні для дитини.
- **Підтримка у контакті з установами:** школа/дитячий садок може допомогти батькам записатися до консультації, центру соціальної допомоги (OPS), центру підтримки сім'ї (PCPR) або інших установ — особливо якщо батьки не знають, куди звернутися. Шкільний психолог або педагог пояснює, яку допомогу може отримати дитина, які обов'язки має школа та як виглядає співпраця з консультацією.

Неурядові організації

- Спеціалізовані неурядові організації, що надають психологічну підтримку, проводять безкоштовні консультації, групи підтримки для батьків, заняття для дітей і батьків. Обсяг наданої допомоги залежить від отриманих дотацій і грантів.

Приватні психологічні кабінети

Якщо важливо отримати допомогу швидше, можна скористатися приватними психологічними кабінетами. Вони зазвичай пропонують психологічні консультації, психотерапію та сімейну терапію.

Гарячі лінії для батьків і законних опікунів

- **800 100 100 — Телефон для батьків і вчителів**

  Підтримка у виховних, шкільних та емоційних питаннях, що стосуються дітей.

- **800 800 602 — Телефон для батьків дітей у кризі**

  Психологічна допомога для батьків, які стикаються з труднощами у дитини.

- **800 121 212 — Телефон довіри Уповноваженого з прав дитини**

  Підтримка для батьків у питаннях безпеки та прав дитини.

- **800 120 002 — «Блакитна лінія» (Niebieska Linia)**

  Допомога сім'ям, які зазнають насильства; кризова та юридична підтримка.

- **116 123 — телефон довіри для дорослих у емоційній кризі**

  Анонімна психологічна допомога для батьків, які переживають стрес, тривогу або складні життєві ситуації.

СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ДЛЯ СІМЕЙ

Соціальна допомога — це система підтримки для сімей, які опинилися у складній життєвій або фінансовій ситуації та потребують допомоги для задоволення базових потреб. Вона включає як **матеріальну підтримку** (наприклад, допомоги, речову допомогу), так і **спеціалізовану підтримку** (асистент сім'ї, допомога у вирішенні адміністративних питань).

Коли сім'я може потребувати соціальної допомоги?

Сім'я може скористатися соціальною допомогою, якщо:

- **має фінансові труднощі —** бракує коштів на їжу, одяг, ліки, оплату рахунків, утримання житла;
- **опинилася у складній життєвій ситуації —** наприклад, розлучення, хвороба, втрата роботи, раптовий кризовий стан;
- **потребує підтримки у догляді та вихованні дітей,** організації щоденного життя, контактах зі школою та установами;
- **має житлові проблеми —** наприклад, борги, ризик втрати житла, дуже складні умови проживання;
- **у сім'ї з'являється насильство або загроза безпеці;**
- **дитина має інвалідність** і потрібні фінансування, обладнання або спеціалізовані програми;
- **сім'я стикається з тривалою хворобою**, інвалідністю або іншими медичними труднощами;
- **сім'я не справляється з формальностями** — потрібна допомога у контактах з установами, школами, органами влади.

Соціальна допомога надається безкоштовно через державні установи. Головними з них є Центри соціальної допомоги (OPS) та Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR). Соціальна підтримка також може надаватися школами, парафіями, денними осередками та неурядовими організаціями.

Центри соціальної допомоги (OPS), Міські центри соціальної допомоги (MOPS) та Міські центри допомоги сім'ї (MOPR)

Вони можуть забезпечити, зокрема:

- **фінансову допомогу** (допомоги, субсидії);
- **матеріальну допомогу** (їжа, одяг, шкільні набори, харчування для дітей);
- **підтримку сімейного асистента** у щоденних обов'язках та контактах з установами;
- **допомогу в адміністративних** та формальних питаннях;

- **підтримку у випадках домашнього насильства** або раптової кризи;
- **інформацію про додаткові форми підтримки** (денні центри, програми допомоги, неурядові організації).

Ці установи є **першим місцем**, куди варто звернутися, якщо сім'я має фінансові, побутові або організаційні труднощі у повсякденному житті.

Міські центри соціальної допомоги (MOPS) — це центри соціальної допомоги у містах (наприклад, у Гнєзно). Вони виконують ті самі функції.

Міські центри допомоги сім'ї (MOPR) знаходяться у містах із повітовими правами. У Великопольському воєводстві MOPR розташовані в Познані, Каліші, Коніні та Лешно.

Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR)

Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR) — це установи, що діють на рівні повіту і надають спеціалізовану підтримку сім'ям, дітям та особам з інвалідністю. Вони допомагають тоді, коли потреби виходять за межі базової допомоги OPS, особливо у ситуаціях, що вимагають довгострокової, комплексної або спеціалізованої підтримки.

PCPR може забезпечити, зокрема:

- підтримку прийомних та усиновлювальних сімей;
- допомогу людям з інвалідністю — фінансування обладнання, реабілітаційних поїздок, реабілітаційних послуг;
- спеціалізовані програми та послуги підтримки для дітей і сімей;
- правові та соціальні консультації;
- координацію ранньої підтримки розвитку (WWR) (у деяких повітах);
- допомогу у кризових ситуаціях, коли потрібні нестандартні заходи;
- підтримку у соціальній адаптації молоді з системи опіки.

PCPR — це установа, до якої варто звернутися, коли сім'я потребує спеціалізованої, довгострокової допомоги, особливо у сфері інвалідності, опіки або складної життєвої ситуації, яка потребує координації різних форм підтримки.

Центри соціальних послуг (CUS)

Центри соціальних послуг (CUS) — це установи, які об'єднують у одному місці різні форми соціальної підтримки. CUS є сучасною формою місцевої допомоги: замість звернення до кількох різних установ сім'я може подати заяву в одному центрі.

CUS не функціонують у всіх ґмінах — вони створюються там, де місцева влада вирішила перетворити OPS або створити нову структуру соціальних послуг. CUS може діяти як підрозділ, що виконує завдання Центру соціальної допомоги (OPS), або як окрема установа поруч із OPS.

ДОПОМОГА ІНОЗЕМЦЯМ ТА СІМ'ЯМ МІГРАНТІВ

Діти-іноземці мають такі самі права на освіту та базову підтримку, як і діти громадян Польщі, незалежно від країни походження, статусу перебування чи знання польської мови. Батьки також можуть користуватися доступними формами допомоги, особливо коли у сім'ї виникають освітні, емоційні або соціальні труднощі.
У Польщі немає окремих органів допомоги в сфері освіти, психологічної та соціальної підтримки для іноземців — вони користуються загальнодоступними установами.

Для осіб з України: діти та молодь (до 18 років) **мають право на безкоштовне медичне обслуговування** в Польщі, включно з первинною медичною допомогою (POZ) та відшкодованими ліками, якщо вони є **бенефіціарами тимчасового захисту та мають номер PESEL зі статусом UKR** (від 5.03.2026).
Для осіб з інших країн: безкоштовна медична допомога надається особам у спеціальних ситуаціях, зокрема пенсіонерам, працевлаштованим особам, власникам Карти поляка, жінкам у період пологів і післяпологового періоду, особам із міжнародним захистом. Законодавство змінюється. **Перевірте, чи маєте ви право на безкоштовну медичну допомогу.**
У Великопольському воєводстві діє багато активних **неурядових організацій для мігрантів** — у цих установах іноземці можуть отримати допомогу, пов'язану зі специфічними потребами міграції. Працівники цих організацій володіють іноземними мовами, знають права та обов'язки мігрантів, а також законодавство, що регулює легальне перебування та роботу іноземців у Польщі.

Соціальна допомога для іноземців

Іноземці, які отримали в Польщі **статус біженця** або **додатковий захист**, можуть користуватися допомогою протягом до 12 місяців у межах **індивідуальної програми інтеграції (IPI)**, яка спрямована на підтримку процесу інтеграції. Допомога в рамках IPI надається на підставі заяви, поданої до старости через Повітовий центр допомоги сім'ї (PCPR) або Міський центр допомоги сім'ї (MOPR) протягом 60 днів від моменту отримання статусу біженця або додаткового захисту.

Центри соціальної допомоги (OPS) та Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR) також надають підтримку мігрантським сім'ям, які проживають у Польщі та опинилися у складній життєвій або фінансовій ситуації, однак доступ до соціальної допомоги залежить від їхнього міграційного статусу та громадянства.

Повний доступ (як у громадян Польщі) мають:

- громадяни ЄС/ЄЕП/Швейцарії, які проживають у Польщі;
- іноземці з правом постійного проживання, довгострокового резидента ЄС, статусом біженця, додатковим захистом, дозволом на гуманітарне перебування або тимчасовим захистом.

Ці особи можуть користуватися всіма послугами OPS і PCPR, включно з фінансовою допомогою.

У Центрах соціальної допомоги (OPS) іноземці, які мають право на тимчасове перебування, перебувають у Польщі на підставі візи або безвізового режиму, а також особи, які перебувають на підставі возз'єднання сім'ї (але без дозволу на постійне проживання), можуть отримати: матеріальну допомогу (наприклад, їжу, одяг, екстрену підтримку); підтримку сімейного асистента; консультації; допомогу у кризових ситуаціях і у випадках насильства. Вони не завжди мають право на грошові виплати.

PCPR також підтримує мігрантські сім'ї, особливо тоді, коли в сім'ї виникають спеціальні потреби, наприклад інвалідність дитини, потреба в реабілітації, альтернативному догляді або спеціалізованих послугах.

Установи та організації, що працюють з мігрантами, можуть надавати:

- юридичну підтримку та консультації (легалізація перебування, школа, робота);
- допомогу у вирішенні адміністративних питань;
- допомогу при зарахуванні до школи або дитячого садка;
- безкоштовні заняття для дітей — освітні, інтеграційні, репетиторські;
- підтримку сімей у новому середовищі;
- курси польської мови;
- кар'єрне консультування;
- психологічну підтримку;
- допомогу в адаптації та інтеграції;
- допомогу у кризових ситуаціях.

Важлива інформація для іноземців

- Більшість форм допомоги є безкоштовними.
- Направлення не потрібне.
- Не потрібно знати законодавство або польську мову, щоб попросити про допомогу.
- Завжди можна зателефонувати, написати або прийти особисто та запитати.
- Школа може допомогти у контакті з будь-якою установою.

Контактні дані місцевих установ знаходяться в подальшій частині довідника.

Где я могу получить поддержку

- Образовательную
- Психологическую
- Социальную

Информационная брошюра

для родителей / опекунов детей

Список адресов мест поддержки в вашем повяте в Великопольском воеводстве

Przyjazna szkoła WLKP.
DOBROSTAN

Данный материал был подготовлен в рамках задачи «Благополучие школьного сообщества», о которой говорится в модуле 2 правительственной программы по выравниванию образовательных возможностей детей и молодежи «Дружественная школа» на 2025–2027 годы.

Публикация финансирована в рамках правительственной программы, софинансируемой за счет средств Европейского социального фонда Плюс в рамках Программы «Европейские фонды для социального развития» на 2021–2027 годы.

Где я могу получить образовательную, психологическую и социальную поддержку? Информационная брошюра для родителей / опекунов детей.

Copyright ©, 2026, Фонд Migrant Info Point
Автор: Изабела Чернеевска
Научная поддержка: Алиция Скшипчак, Александра Дзюжинска, Малгожата Куздра, Александра Ксоковска-Робак, Марек Ласота, Матеуш Вилиньский.
Корректура: Юстина Кнечь
Перевод: Эва Шимчак
Графика и верстка: eCommerce Team
Издатель: Фонд Migrant Info Point
Познань, 2026

MIP MIGRANT INFO POINT
BARKA FUNDACJA POMOCY WZAJEMNEJ
LESZNO dla України
SWAM

ВВЕДЕНИЕ

Дорогие родители и законные опекуны!

Эта публикация создана для того, чтобы помочь вам найти поддержку для детей и всей семьи в трех направлениях:

- образовательном (связанном со школой и учебой),
- психологическом (эмоциональная поддержка),
- социальном (помощь в сложной жизненной или финансовой ситуации).

В Великопольском воеводстве работает множество учреждений, которые предлагают бесплатную помощь в этих сферах. Ею могут воспользоваться родители и опекуны детей (как польские граждане, так и иностранцы), а также сами дети и молодежь. Если вы или ваш ребенок нуждаетесь в поддержке – воспользуйтесь помощью учреждений и организаций, которые созданы для этого.

Вам не нужно знать законы или систему поддержки. Достаточно обратиться в подходящее учреждение, и сотрудники объяснят, что делать дальше. Помощь чаще всего оказывается на польском языке, но даже базовое его знание, помощь с переводом со стороны знакомого человека, другого родителя или соседа могут помочь решить проблему. В некоторых учреждениях и общественных организациях можно связаться со специалистами, владеющими иностранными языками: английским, украинским, русским, испанским и другими. Иногда достаточно просто попросить о помощи – это уже может стать первым шагом.

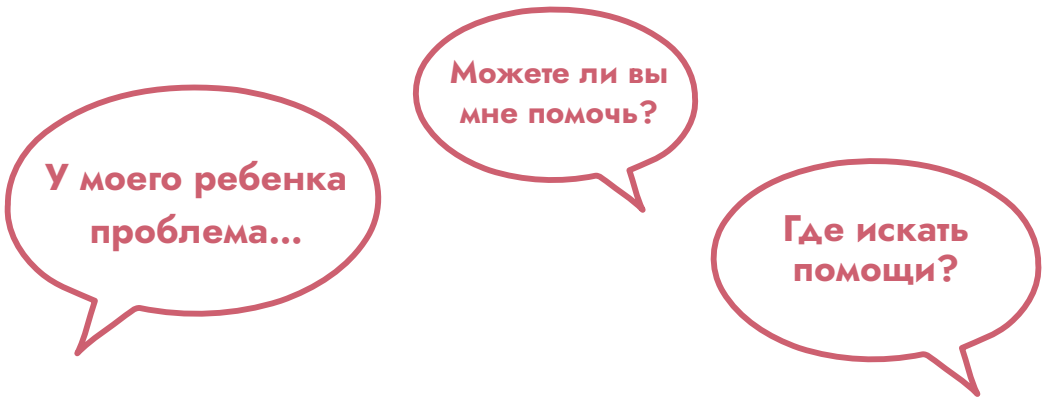
В этой публикации вы найдете:

- информацию о том, где искать помощь,
- разъяснение, когда стоит обратиться в конкретное учреждение,

адреса и номера телефонов учреждений в вашем повяте.

Просьба о помощи – это не повод для стыда. Особенно когда речь идет о детях, молодежи и тех, кто о них заботится.

Изабела Чернеевска
и команда Фонда Migrant Info Point



КАК РАБОТАЕТ СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ В ПОЛЬШЕ?

Система поддержки для детей, молодежи, родителей и законных опекунов в Польше состоит из нескольких взаимосвязанных направлений.

Образовательная система – это прежде всего школы и детские сады, то есть учреждения, которые ближе всего к ребенку, его родителям или законным опекунам. Часто первый сигнал о трудностях ребенка появляется именно в школе или детском саду. Ребенок, испытывающий трудности в учебе, может получить помощь специалистов из психолого-педагогических центров или учреждений, сотрудничающих с центрами и школами.

Система психолого-педагогической поддержки – это главным образом психолого-педагогические центры, которые диагностируют учебные, эмоциональные, поведенческие и языковые трудности ребенка. Родитель или опекун может обратиться в центр самостоятельно и без направления, если видит в этом необходимость. Школа также может порекомендовать центр как место, где стоит проконсультироваться.

Система охраны психического здоровья – это прежде всего местные центры психологической помощи, а также психиатрические клиники для детей и молодежи. В этих учреждениях работают детские психологи, психиатры и психотерапевты, которые принимают в рамках Национального фонда здоровья (NFZ). Эта система помогает, когда трудности связаны с эмоциями, поведением, травмами, психологическими кризисами или психическим здоровьем. В экстренных ситуациях стоит обратиться в центр кризисного вмешательства.

Система социальной и материальной помощи поддерживает всю семью, а не только ребенка. Центры социальной помощи (OPS) помогают, когда: у семьи сложное финансовое или жилищное положение, нужна поддержка семейного ассистента, происходит домашнее насилие, требуется материальная, финансовая, юридическая или организационная помощь. Поддержка Повятовых центров помощи семье (PCPR) может оказаться необходимой, когда: у ребенка есть инвалидность, семья нуждается в специализированной помощи, речь идет о приемной семье или усыновлении, необходимы реабилитационные программы, путевки в санатории или специальное оборудование.

Семьи мигрантов могут получить помощь в общественных организациях и учреждениях, созданных специально для мигрантов, а также в других местах, которые поддерживают родителей, законных опекунов и детей, помогая справляться со специфическими трудностями. Чаще всего это юридическая и языковая помощь, консультации и поддержка, связанные с адаптацией в новой стране. Многие организации также проводят мероприятия, направленные на детей и молодежь.

Родителю не обязательно знать, куда именно идти. Каждое из учреждений должно помочь и при необходимости, если само не оказывает нужных услуг, направить дальше.

Стоит знать, что помощь детям и молодежи **предлагают как государственные учреждения, так и негосударственные (частные) организации**. Государственные учреждения предоставляют поддержку **бесплатно**. Негосударственные (частные) кабинеты и терапевтические центры предлагают похожие услуги, часто с меньшим временем ожидания, однако их услуги **платные**. Чтобы проверить, является ли учреждение частным, достаточно посмотреть информацию на его сайте или в описании – обычно там присутствуют слова «негосударственное» или «частное», либо прейскурант услуг. Государственные учреждения обычно имеют в названии слово «общественная», «по NFZ» или работают в структурах города или повята. Если учреждение просит оплату, это значит, что оно является негосударственным субъектом. **Общественные организации** привлекают гранты и дотации, благодаря чему **ведут свою деятельность бесплатно**.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Если у вас есть сомнения, связанные с поведением и учебой ребенка в школе, сначала поговорите с классным руководителем. Вы также можете записаться на встречу со школьным психологом, педагогом или межкультурным ассистентом.

Где искать поддержку, если у ребенка возникают трудности в учебе?

Ребенку может понадобиться дополнительная образовательная помощь, если он:

- не справляется с чтением или письмом,
- имеет проблемы с концентрацией внимания,
- не понимает учебный материал в школе,
- испытывает трудности с польским языком,
- имеет пробелы в знаниях из предыдущей школы,
- учителя сообщают о проблемах с поведением или учебой.

Школы и детские сады

Какую поддержку может предоставить школа?

- **Организовать дополнительные специализированные занятия** (см. рамку).
- **Адаптировать формат работы под потребности ребенка,** даже если у него нет официального диагноза, например.:
  – более медленный темп работы,
  – дополнительные объяснения,
  – более простые указания,
  – индивидуальный подход на уроках.
- **Организовать занятия по польскому языку как иностранному**, если ребенок приехал из другой страны или возвращается в Польшу.
- **Обеспечить поддержку психолога или педагога**, особенно при проблемах с концентрацией внимания, эмоциями или мотивацией.
- **Подсказать, когда стоит обратиться к внешнему специалисту, например, в психолого-педагогический центр.**

Занятия, проводимые специалистами в школе

В зависимости от проблемы и возможностей школа или детский сад могут организовать:

- **занятия коррекционно-компенсирующего характера**

  для детей с трудностями в письме, чтении, а также в слуховом или зрительном анализе и синтезе;

- **дидактически-выравнивающие занятия**

  для учеников, которые не успевают за материалом или имеют пробелы в учебе;

- **логопедические занятия**,

  если у ребенка есть проблемы с речью или языковые трудности (это касается и детей-иностранцев);

- **занятия по развитию эмоционально-социальных компетенций**

  помощь в концентрации внимания, регуляции эмоций, поведении и сотрудничестве;

- **занятия с психологом**

  упражнения на развитие внимания, памяти, умение справляться со стрессом, наблюдение и диагностика функционирования ребенка.

Какую поддержку может предоставить детский сад?

Детские сады также обязаны предоставлять психолого-педагогическую помощь. Они могут обеспечить:

- **специализированные занятия**
  - логопедические,
  - терапевтические для детей с эмоциональными, социальными или трудностями в развитии,
  - коррекционно-компенсаторные (например, при возникновении трудностей с восприятием или задержке речевого развития);
- **наблюдение и поддержку развития ребенка** (например, помощь в развитии речи, в самообслуживании, в отношениях со сверстниками, в умении справляться с эмоциями);
- **адаптация методов работы**
  - простые инструкции,
  - работа в малых группах,
  - игры, поддерживающие развитие речи, концентрации и моторики,
  - дополнительные повторения,
  - более спокойный темп дня;

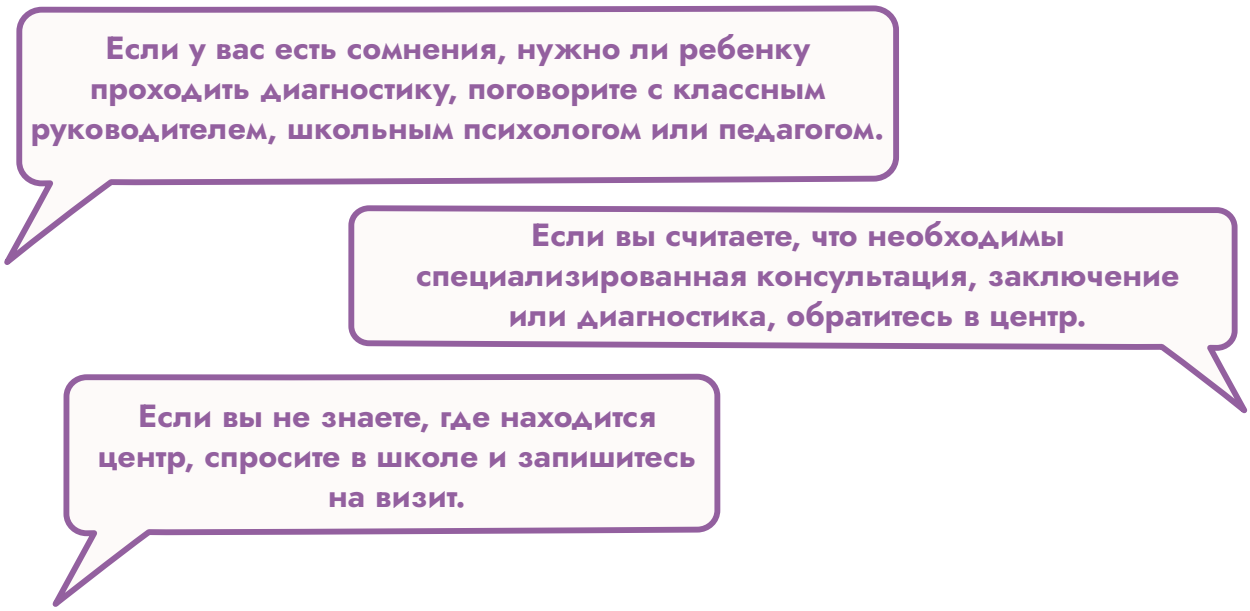
- **постоянный контакт с родителями**
  - информация о трудностях и успехах ребенка,
  - подсказки, какие игры или упражнения можно выполнять дома,
  - рекомендации, когда стоит обратиться в психолого-педагогический центр.

Когда школа или детский сад направляют в психолого-педагогический центр?

Если, несмотря на поддержку:

- трудности сохраняются или усиливаются,
- учитель видит возможные нарушения развития, эмоциональные или языковые трудности,
- необходимы диагностика, заключение или справка об особых потребностях,
- требуются более специализированные занятия, которые учреждение не может обеспечить.

Психолого-педагогические центры



Психолого-педагогический центр – это учреждение, которое исследует развитие ребенка, диагностирует трудности в обучении и поведении, а также предоставляет поддержку и рекомендации для родителей и школы. Визит в центр является **бесплатным и не требует направления**.

Каждая школа сотрудничает с центром, закрепленным за ее **районом**. Найдите свой районный центр. Если вы не знаете, где находится центр вашего района, спросите в школе. Визит в государственном центре является **бесплатным и добровольным** – именно родитель решает, хочет ли он воспользоваться поддержкой. Возможно более длительное ожидание даты приема в центре.

Какую поддержку может предоставить психолого-педагогический центр?

- **исследует трудности ребенка**
  (психологические, педагогические, логопедические обследования, диагностика развития),

- **выдает документы, необходимые в школе** (например, характеристики и заключения об особых потребностях),
- **оказывает поддержку старшим ученикам, родителям** (информация, консультации, рекомендации для работы дома),
- **направляет к другим специалистам,** когда есть такая потребность,
- **проводит терапевтические занятия**, если центр их предлагает.

Если вы обратитесь в центр с проблемой, специалисты проведут беседу, предложат подходящие обследования для ребенка и объяснят, какие шаги могут предпринять школа и родитель / законный опекун ребенка, чтобы помочь.

В центрах также выдаются справки об особых потребностях и заключения для детей и учеников с инвалидностью, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, неслышащих, слабослышащих, незрячих, слабовидящих, а также находящихся в спектре аутизма.

Центр действует с учетом индивидуальных потребностей ребенка или семьи. Это означает, что не всегда будет необходимость в постановке диагноза, выдаче документа или консультации с психологом либо педагогом.

Какие документы может выдать центр?

- **Диагноз**

Диагноз – это описание того, как ребенок функционирует – в учебе, эмоциях, поведении, речи или развитии. Специалисты указывают: какие есть трудности, каковы механизмы возникновения проблем, какие есть сильные стороны, какие действия помогут поддержать ребенка. Диагноз является основой для выдачи характеристики или зключения, но сам по себе не является документом для школы.

- **Характеристика**

Характеристика – это официальный документ для школы, который содержит описание трудностей ребенка, указания и рекомендации, а также информацию о том, как учитель должен адаптировать процесс обучения.

Характеристика может касаться, среди прочего:

- специфических трудностей в обучении (например, дислексии, дисграфии — трудностей с правильным письмом и чтением),
- трудностей с концентрацией внимания, эмоциональным или социальным функционированием,
- необходимости предоставления психолого-педагогической помощи,
- необходимости индивидуального обучения (ZŚK),
- языковых трудностей у учащихся, изучающих польский язык как иностранный.

Школа обязана принимать характеристику во внимание.

На основании характеристики школа получает указания для учителей по работе с учеником, например: продленное время написания контрольных работ или меньшее количество заданий. Эти рекомендации могут также действовать на экзамене после восьмого класса и на матуральном экзамене например, в виде продления времени написания экзамена.

- **Заключение**

Заключение выдается в случае, если у ребенка имеются более серьезные или постоянные трудности, требующие специальной организации учебного процесса. Заключения касаются, среди прочего:

- инвалидности (интеллектуальной или двигательной, обусловленной расстройствами аутистического спектра, состоянием зрения или слуха),
- риска социальной дезадаптации (то есть поведения или эмоциональных трудностей, из-за которых у ученика возникают проблемы с соблюдением правил и адаптацией в группе сверстников, семье или школе),
- состояния здоровья и/или заболеваний, которые делают невозможным или затрудняют посещение школы.

Школа обязана выполнять заключение.

На основании заключения школа разрабатывает Индивидуальную программу обучения и поддержки (IPET), и ребенок может получить: коррекционные занятия, поддержку психолога и педагога, помощь дополнительно нанятых учителей, адаптированную учебную программу, а также дополнительные формы помощи.

Когда стоит обратиться в психолого-педагогический центр?

- Когда трудности ребенка сохраняются, несмотря на поддержку со стороны школы или детского сада.
- Когда учитель или воспитатель сигнализирует о тревожном поведении.
- Когда у ребенка есть серьезные проблемы с чтением, письмом, речью, концентрацией внимания или эмоциями.
- Когда вы подозреваете СДВГ, дислексию, нарушения речи, расстройства аутистического спектра или другие трудности в развитии.
- Когда ребенок плохо знает польский язык и необходима оценка его образовательных потребностей.

Как записать ребенка в центр?

- Найдите ваш районный центр – если вы не знаете, где он находится, спросите в школе.

- Запишите ребенка по телефону или лично.
- Заполните заявление, в котором опишете трудности, которые вы замечаете как родитель или законный опекун. Если у вас есть информация о ребенке от воспитателя, психолога или педагога из нынешней или предыдущей школы (в том числе из страны прежнего проживания), стоит прикрепить её к заявлению.

Следующие шаги в центре

Центр работает индивидуально, подстраиваясь под ситуацию и потребности конкретной семьи. Здесь можно получить:

- встречи с психологом, педагогом или логопедом – беседа о существующих трудностях,
- диагностические обследования, адаптированные под возраст и проблемы ребенка,
- обсуждение результатов и рекомендаций – для родителей или законных опекунов,
- выдачу необходимого документа – справки о результатах диагностики, характеристики или заключения.
- консультации, на которых специалист службы объясняет, что делать дальше и как сотрудничать со школой.

Центры раннего вмешательства и ранней поддержки развития

Центры раннего вмешательства и ранней поддержки развития предлагают бесплатную специализированную помощь маленьким детям, у которых есть трудности в развитии, инвалидность или необходимость в дополнительной поддержке. Это места, которые поддерживают всю семью – не только ребенка, но и родителей, предоставляя им рекомендации и план дальнейшей работы.

Воспользоваться услугами центров могут дети:

- от рождения до 7 лет,
- с заключением о необходимости ранней поддержки развития (выдается психолого-педагогическим центром),
- у которых подозреваются задержки или трудности в развитии (в центрах раннего вмешательства – в том числе без дополнительных заключений).

Поддержка, которую могут предоставить Центр раннего вмешательства и Центр ранней поддержки развития, включает, среди прочего:

- логопедическую терапию (речь, коммуникация),
- физиотерапию (двигательное и моторное развитие),
- педагогическую терапию (познавательные способности, готовность к школе),
- поддержку психолога (эмоции, поведение, отношения),
- консультации для родителей о том, как поддерживать развитие ребенка дома.

Центры раннего вмешательства являются медицинскими учреждениями, они предоставляют услуги, финансируемые Национальным фондом здоровья, и принимают детей на основании **направления от врача**. Направление может выдать, например: педиатр, неонатолог, детский невролог или врач-реабилитолог. Привязки к району у этих центров нет.
Диагностика для **ранней поддержки развития** проходит в районной психолого-педагогической службе. Терапевтическо-развивающие занятия могут проводиться в месте, выбранном родителем или законным опекуном. Перечень центров, реализующих программу ранней поддержки, можно запросить в психолого-педагогическом центре.

Центры раннего вмешательства не имеют территориальной привязки – родитель может выбрать любой центр в пределах воеводства.

Другие учреждения – где еще можно получить помощь?

Помимо школы, детского сада и психолого-педагогического центра, существуют и другие места, которые могут поддержать ребенка и семью в решении образовательных проблем. В зависимости от характера трудностей стоит обратить внимание на:

Неправительственные организации и фонды, которые часто предлагают:

- репетиторство и помощь в учебе,
- поддержку для детей-мигрантов,
- консультации и группы поддержки для родителей,
- мастер-классы, направленные на эмоциональное развитие детей.

Социальные комнаты дневного пребывания

Социальные или социотерапевтические комнаты дневного пребывания, а также молодежные клубы – это места, которые чаще всего организуются районом или городом, неправительственными организациями либо церковными приходами. В этих местах часто устраивают репетиторство, помощь в учебе и другие формы поддержки для детей и молодежи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Когда ребенку может понадобиться психологическая помощь?

Ребенок или подросток может нуждаться в психологической поддержке, если он:

- часто грустит, замкнут в себе или чрезмерно тревожен,
- устраивает вспышки гнева или испытывает трудности с контролем эмоций,
- избегает школы, жалуется на боли в животе или голове без видимой физической причины,
- пережил тяжелые события (например, переезд в другую страну, потерю близкого человека, насилие, столкнулся с военными действиями),
- испытывает проблемы в отношениях, сталкивается со страхами, стрессом или нарушением концентрации внимания,
- находится в депрессивном состоянии, наносит себе увечья или высказывает мысли о самоубийстве,
- учителя или родители замечают резкое и выраженное изменение в его поведении.

Школа и детский сад

Если вы подозреваете у своего ребенка психологические трудности, поговорите с классным руководителем (воспитателем) и/или школьным психологом либо педагогом.

В ситуации, когда возникают эмоциональные проблемы или трудности в поведении, вызванные стрессом, тревогой, травмой или другими нагрузками, начните с беседы с учителем, а также со школьным психологом или педагогом.

Психологическая поддержка, которую может предоставить школа или детский сад:

- понаблюдать за ребенком в учебном заведении и предоставить информацию о его состоянии и поведении,
- оценить повседневное функционирование ребенка в школе или детском саду,
- подсказать, необходима ли помощь внешних профильных специалистов,
- дать рекомендации родителю или законному опекуну о том, как можно помочь ребенку в данной ситуации.

Психолог и психотерапевт для детей и подростков

В случае появления тревожных симптомов, связанных с эмоциональными или психическими проблемами, вы можете воспользоваться помощью детского и подросткового психолога или психотерапевта. Дети и молодежь могут получать эту помощь до 21 года, при условии, что они продолжают обучение в средней школе или техникуме. Помощь в рамках государственной системы здравоохранения является бесплатной и не требует направления.

Когда стоит обратиться к психологу?

- Вы видите изменения в поведении, эмоциях ребенка или в его успеваемости.
- Ребенок стал чаще грустить, тревожиться, злиться или отдаляться от всех.
- Дома появилось напряжение, частые конфликты, пропал доверительный диалог.
- Вы хотите понять, что происходит и что делать дальше, а не действовать вслепую.
- У вас есть предчувствие, что «что-то не так», но вы не можете точно сформулировать проблему.

Психолог помогает разобраться в ситуации и подсказывает, пора ли уже переходить к терапии либо психиатру или пока достаточно обычной поддержки.

Когда стоит обратиться к психотерапевту?

- Если трудности длятся месяцами или постоянно возвращаются, а ваш ребенок эмоционально страдает, даже если внешне он кажется справляющимся.
- Если возникают повторяющиеся проблемы (навязчивый страх, неконтролируемый гнев, низкая самооценка).
- Отношения со сверстниками, родителями или братьями/сестрами стали очень напряженными.
- У вас есть ощущение, что это не временный кризис, а более глубокая проблема.
- Вы стремитесь к реальным изменениям, а не просто к тому, «чтобы полегчало на время».

Психотерапия – это процесс, который помогает ребенку лучше понять себя и научиться справляться с жизненными трудностями.

Где найти детского психолога и психотерапевта?

- **Центр амбулаторной психологической и психотерапевтической помощи для детей и подростков (в рамках госсистемы)**. Это учреждение, где принимают психологи и психотерапевты. Стоит искать адреса центров, ближайших к вашему дому, так как здесь действует территориальный (районный) принцип прикрепления. Для визита к психологу в таком центре направление не требуется.
- **Центр охраны психического здоровья детей и подростков (в рамках госсистемы)**. Здесь, помимо психолога и психотерапевта, принимает также детский психиатр. **Важно:** чтобы записаться к психологу или психотерапевту в этот центр, необходимо иметь **направление от семейного врача**. Для записи к психиатру направление не требуется.

- Если вы ищете детского психолога или психотерапевта в **частном порядке**, вы можете изучить отзывы и доступное время записи на специализированных медицинских порталах по поиску врачей**,** например **Znany Lekarz** https://www.znanylekarz.pl/.

Какую поддержку может оказать Центр охраны психического здоровья детей и подростков?

- консультации психолога **(требуется направление),**
- индивидуальная психотерапия **(требуется направление),**
- семейная терапия **(требуется направление),**
- поддержка со стороны выездного (социального) терапевта **(направление не требуется)**,
- консультация детского психиатра **(направление не требуется)**.

Детский и подростковый психиатр

Когда необходимо обратиться к психиатру?

- Когда ребенок говорит о желании причинить себе вред, о смерти или о бессмысленности жизни.
- Появляются увечья (нанесение себе ран, порезов) или сильное импульсивное поведение.
- Симптомы выражены очень остро (глубокое уныние, сильный непреходящий страх, полное отсутствие сна).
- Ребенок перестает справляться с базовой рутиной – не ходит в школу, отказывается от еды, перестает спать.
- Психолог или психотерапевт говорит напрямую: «Необходима консультация психиатра».
- Может потребоваться медикаментозное лечение или экстренное вмешательство.

Визит к психиатру совершенно не означает, что ребенку сразу же выпишут лекарства. Главная цель врача – обеспечить безопасность и защитить здоровье ребенка. Психиатр оценит психическое состояние, подберет правильное лечение, при необходимости направит на психотерапию, а также окажет информационную поддержку родителям или законным опекунам. Визит к детскому психиатру в центре охраны психического здоровья в рамках государственной системы является бесплатным, а направление от других врачей для этого не требуется.

Психиатрическое лечение детей и подростков может осуществляться в нескольких формах:

- **Амбулаторная** форма (консультации врачей, приемы психологов или сессии с психотерапевтом),
- **Выездная форма (**визиты специалистов на дом или по месту нахождения ребенка),
- **Дневной стационар** (медицинское наблюдение, развивающие занятия и сессии с психотерапевтом, организованные в рамках лечения — по 3 часа в день, 5 дней в неделю, в течение определенного времени),
- **Круглосуточный стационар** (круглосуточное пребывание в профильном отделении больницы, специализированном общежитии или лечебно-воспитательном учреждении).

Где найти детского психиатра?

- **Центры охраны психического здоровья детей и подростков (в рамках государственной системы)**

В таких центрах можно записаться на прием к детскому психиатру напрямую, без получения направления у других врачей.

- **Психиатрические больницы и клиники**

Некоторые больницы имеют в своей структуре отделения детской психиатрии, консультации при больнице или дневные стационары. Там можно получить консультацию детского психиатра, а также, при необходимости, ребенка могут госпитализировать в психиатрическое отделение. При таких стационарных отделениях работают специальные **прибольничные школы** – благодаря этому ваш ребенок сможет продолжать учебу. Обучение по школьной программе также организовано и в дневных стационарах.

- **Частные кабинеты и медицинские центры**

Если визит к специалисту требуется срочно, можно воспользоваться платными услугами детского психиатра в частном порядке.

Центр кризисного вмешательства

Центр кризисного вмешательства – это учреждение, которое оказывает немедленную, краткосрочную психологическую помощь людям, находящимся в состоянии кризиса, включая детей, подростков и взрослых.

Центр помогает в случае возникновения внезапных, тяжелых ситуаций (например, насилие, сильнейший стресс, травма, семейный кризис), обеспечивая оперативную беседу

с психологом, социальную поддержку, а в некоторых случаях – юридическую помощь и четкие рекомендации о том, как действовать дальше.

Если жизни или здоровью ребенка угрожает опасность, а кризис напрямую связан с его психическим состоянием, необходимо немедленно самостоятельно обратиться в приемный покой ближайшей психиатрической больницы.

Какую поддержку может предоставить Центр кризисного вмешательства?

- немедленную помощь психолога (часто в режиме круглые сутки, семь дней в неделю),
- поддержку в кризисных ситуациях (например: насилие, травма, внезапная потеря близкого, сильнейший стресс),
- кризисное вмешательство и оперативную краткосрочную помощь,
- оценку текущей ситуации и планирование дальнейших шагов для получения помощи,
- консультации социального работника,
- подготовку необходимых документов и перенаправление в профильные учреждения,
- в некоторых случаях – предоставление мест для временного ночлега лицам, нуждающимся в защите и убежище (в зависимости от конкретного центра).

Горячие линии помощи для детей и подростков

Все горячие линии для детей и подростков являются бесплатными и анонимными.

- **116 111 – Телефон доверия для детей и молодежи**

  Работает круглосуточно, анонимно, также доступен текстовый чат в интернете.

- **800 121 212 – Детский телефон доверия Уполномоченного по правам ребенка**

  Помощь для детей, подростков, а также для взрослых по вопросам, касающимся детей. Работает круглосуточно и без выходных.

- **800 120 002 – „Синяя Линия"**

  Для детей, подростков и взрослых, столкнувшихся с жестоким обращением.

- **800 119 119 – Телефон доверия и чат для детей и молодежи (в том числе доступна поддержка на украинском языке)**

  Психологическая помощь, работает ежедневно в установленные часы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ / ЗАКОННЫХ ОПЕКУНОВ

Когда родителю или опекуну может понадобиться психологическая помощь?

Родитель или опекун может воспользоваться психологической помощью, если он:

- тревожится из-за поведения или эмоционального состояния ребенка,
- не знает, как реагировать на трудное поведение или эмоции ребенка,
- сам переживает сильный стресс, чувство беспомощности, выгорание, тревогу или упадок сил,
- семья проходит через тяжелый жизненный этап (например: переезд в другую страну, болезнь, развод, финансовые проблемы),
- нуждается в профессиональном разговоре и рекомендациях о том, как поддержать ребенка и одновременно позаботиться о себе,
- пытается понять, как правильно реагировать на сложные поведенческие проявления ребенка,
- хочет улучшить общение и взаимопонимание внутри семьи,
- родитель или ребенок пережил травмирующее событие (такое как военные действия, насилие, потеря близкого человека, внезапная смена страны проживания) и нуждается в безопасном пространстве для разговора или специализированной поддержке.

Учреждения, оказывающие психологическую помощь родителям и законным опекунам

Родитель или законный опекун может получить бесплатную психологическую поддержку в государственных учреждениях (в рамках государственной системы здравоохранения). Чтобы записаться на консультацию к психологу в государственное учреждение, необходимо иметь направление от семейного врача или другого профильного специалиста. Неправительственные организации и фонды не требуют наличия направлений, их помощь является бесплатной. Психологическая помощь также предоставляется на платной основе в частных психологических кабинетах.

Психолого-педагогический центр

- **Выбор конкретного центра зависит от района,** в котором находится школа, где учится ребенок.
- **Направление от врача не требуется, помощь оказывается бесплатно**, однако время ожидания приема может быть увеличено.
- **Консультации со специалистами:** беседа с психологом, педагогом или логопедом о трудностях ребенка (в учебе, эмоциональной сфере, языковом или общем развитии).
- **Разъяснение результатов диагностики:** специалисты подробно объяснят, что значат результаты обследований, каковы потребности ребенка и как его поддерживать.
- **Воспитательные и образовательные рекомендации:** специалисты помогут родителям или опекунам понять, как правильно реагировать на сложное поведение, развивать концентрацию внимания, помогать в учебе, справляться с эмоциями и улучшать повседневную жизнь ребенка.
- **Информация о доступных формах помощи в школе:** сотрудники службы объяснят, какую поддержку школа обязана предоставить ученику (например, специальные коррекционные занятия, адаптация программы) и какие документы для этого могут потребоваться.
- **Направление к другим специалистам или в профильные учреждения:** в случае необходимости родитель получит информацию о том, где искать терапевтическую, медицинскую или реабилитационную помощь, а также социальную поддержку.
- **Поддержка для родителей детей с официальным заключением:** специалисты помогут понять, как правильно планировать терапию и эффективно сотрудничать со школой.

Центр охраны психического здоровья (в рамках государственной системы)

- **Помощь оказывается бесплатно.** Чтобы попасть на прием к психологу или психотерапевту, **необходимо получить направление** от семейного врача или другого профильного специалиста.
- **Консультации с психологом или психотерапевтом:** родитель или законный опекун может обсудить свои тревоги, трудности в воспитании или собственные переживания, связанные со сложным периодом у ребенка.
- **Психологическое просвещение по вопросам поддержки ребенка**: специалист подробно объяснит, как правильно реагировать и помогать ребенку, находящемуся в кризисном состоянии, а также как выстраивать с ним безопасные и доверительные отношения.

- **Семейная психотерапия:** совместные сессии для всей семьи, направленные на улучшение общения, укрепление взаимоотношений и преодоление внутрисемейных трудностей.
- **Консультация психиатра:** родитель или законный опекун может поговорить с детским психиатром по поводу диагноза, плана лечения, а также обсудить свои опасения, связанные с приемом лекарств или симптомами ребенка.

Центр кризисного вмешательства

- **Немедленная беседа с психологом:** помощь в ситуациях сильнейшего стресса, семейного кризиса, насилия, внезапных происшествий или при острых переживаниях, связанных с ребенком.
- **Помощь в оценке состояния ребенка**: психолог помогает родителю или законному опекуну понять, что происходит, каковы возможные причины возникших трудностей и как правильно реагировать в первые часы кризиса.
- **План действий в кризисной ситуации**: центр помогает определить дальнейшие шаги — в какие инстанции обратиться, где искать специализированную или медицинскую помощь.
- **Поддержка в случае насилия или угрозы безопасности:** центр предоставляет информацию о доступных формах защиты, может помочь связаться с полицией или другими службами, а в обоснованных случаях - предоставить временное убежище.
- **Юридическое и социальное консультирование:** родитель или законный опекун может получить разъяснения касательно прав ребенка и семьи, возможностей получения социальной помощи, а также регламента последующих действий.
- **Перенаправление в профильные учреждения:** центр помогает оперативно найти подходящую поддержку — это может быть центр охраны психического здоровья, районный отдел социальной помощи, школа, центр поддержки семьи или неправительственные организации.

Школа и детский сад

- **Консультации со школьным педагогом и психологом:** специалисты помогут разобраться в причинах трудностей ребенка, подскажут, какие меры стоит принять в домашних условиях, и предложат варианты поддержки, доступные непосредственно в школе или детском саду. Родитель или опекун узнает, какие дополнительные, коррекционные или выравнивающие занятия предусмотрены для ребенка.
- **Помощь во взаимодействии с другими учреждениями:** школа или детский сад могут помочь родителю записаться на прием в психолого-педагогическую службу, районный отдел социальной помощи, центр поддержки семьи или другие структуры - особенно если родитель сам не знает, куда именно ему обратиться. Школьный психолог или педагог подробно объяснят, на какую помощь имеет право ребенок,

какие обязанности лежат на учебном заведении и как устроено сотрудничество с психолого-педагогическим центром.

Неправительственные организации

- Специализированные неправительственные организации и благотворительные фонды, занимающиеся психологической поддержкой, проводят бесплатные консультации, организуют группы взаимопомощи для родителей, а также развивающие занятия для детей и их родителей. Объем и виды предоставляемой помощи зависят от полученных организациями дотации и целевых грантов.

Частные психологические кабинеты

- Если для вас главным фактором является время, вы можете воспользоваться услугами частных психологических кабинетов. Обычно они предлагают индивидуальные психологические и психотерапевтические консультации, а также проведение семейной психотерапии.

Горячие линии помощи для родителей и законных опекунов

- **800 100 100 – Телефон для родителей и учителей**

  Поддержка по вопросам воспитания, школьных трудностей и эмоционального состояния детей.

- **800 800 602 – Телефон для родителей детей, находящихся в кризисе**

  Психологическая помощь родителям, которые столкнулись с тяжелым психологическим состоянием или проблемами у ребенка.

- **800 121 212 – Телефон доверия Уполномоченного по правам ребенка**

  Поддержка родителей в ситуациях, касающихся безопасности и защиты прав ребенка.

- **800 120 002 – „Синяя Линия”**

  Помощь семьям, столкнувшимся с жестоким обращением; юридическая поддержка и сопровождение в кризисных ситуациях.

- **116 123 – Телефон доверия для взрослых, находящихся в эмоциональном кризисе**

  Анонимная психологическая помощь для родителей, столкнувшихся с чрезмерным стрессом, тревогой или тяжелой жизненной ситуацией.

ОБЩЕСТВЕННАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ СЕМЕЙ

Социальная помощь и поддержка — это система помощи семьям, которые оказались в тяжелой жизненной или финансовой ситуации и нуждаются в содействии для удовлетворения базовых жизненных потребностей. Она включает в себя как **материальную поддержку** (например, пособия, вещевую или продуктовую помощь), так и **специализированное сопровождение** (помощь семейного социального ассистента, содействие в решении вопросов в государственных органах и учреждениях).

Когда семье может понадобиться поддержка в сфере социальной помощи?

Семья может воспользоваться социальной помощью, если она:

- **испытывает финансовые трудности —** не хватает средств на продукты питания, одежду, лекарства, коммунальные платежи или содержание жилья,
- **оказалась в тяжелой жизненной ситуации** — например, из-за развода, болезни, потери работы или внезапного кризиса,
- **нуждается в поддержке при уходе и воспитании детей,** организации распорядка дня, а также во взаимодействии со школой и другими учреждениями,
- **сталкивается с жилищными проблемами —** например, имеет задолженность по оплате, рискует лишиться жилья или находится в крайне тяжелых бытовых условиях,
- **сталкивается с насилием в семье или угрозой личной безопасности**,
- **воспитывает ребенка с инвалидностью** и нуждается в получении субсидий, специального оборудования или участии в профильных программах,
- **справляется с последствиями затяжной болезни,** инвалидности или других тяжелых проблем со здоровьем у членов семьи,
- **не справляется с оформлением документов —** необходима помощь в коммуникации с государственными органами, учреждениями и школами.

Социальная помощь предоставляется государственными учреждениями бесплатно. Основными структурами в этой сфере являются районные отделы социальной помощи и центры поддержки семьи. Социальная поддержка (в виде финансовых выплат, вещевой, продуктовой, бытовой или гуманитарной помощи) может также оказываться и другими организациями: школами, религиозными общинами, дневными центрами детского отдыха или неправительственными благотворительными фондами.

Центры социальной помощи (OPS), Городские центры социальной помощи (MOPS) и Городские центры помощи семье (MOPR)

Могут предоставить, помимо прочего:

- **финансовую помощь** (пособия, софинансирование),
- **материальную помощь** (продукты питания, одежда, школьные/детские наборы, питание для детей),
- **поддержку семейного ассистента** в организации повседневных обязанностей и контактах с учреждениями,
- **помощь в официальных вопросах и оформлении документов**,
- **поддержку в ситуациях домашнего насилия** или внезапного кризиса,
- **информирование о возможности использования дополнительных услуг** (дневные центры/комнаты отдыха, программы поддержки, неправительственные организации).

Эти центры являются **первой инстанцией**, куда стоит обратиться, если семья испытывает финансовые, бытовые или организационные трудности в повседневной жизни.

Городские центры социальной помощи (MOPS) – это центры социальной помощи в городах (например, Гнезно). Они выполняют те же функции.

Городские центры помощи семье (MOPR) находятся в городах на правах повята (городских округах). В случае Великопольского воеводства центры MOPR расположены в Познани, Калише, Конине и Лешно.

Повятовые центры помощи семье (PCPR)

Повятовые центры помощи семье (PCPR) – это учреждения, действующие на уровне повята (округа), которые предлагают специализированную поддержку семьям, детям и людям с инвалидностью. Они приходят на помощь тогда, когда потребности выходят за рамки базовой помощи, оказываемой Центрами социальной помощи (OPS) – особенно в ситуациях, требующих долгосрочной, комплексной или профильной поддержки.

PCPR может предоставить, помимо прочего:

- поддержку приемных семей и семей, усыновивших детей,
- помощь людям с инвалидностью – софинансирование покупки оборудования, оздоровительных лагерей (реабилитационных туров) и реабилитационных услуг,
- специализированные программы и услуги поддержки для детей и семей,
- юридическое и социальное консультирование,
- координацию ранней помощи в развитии ребенка (WWR) (в некоторых повятах),
- помощь в кризисных ситуациях, когда требуются нестандартные (расширенные) меры,
- поддержку в адаптации к самостоятельной жизни для молодежи, выходящей из-под системы опеки (приемных семей/детских домов).

PCPR – это инстанция, в которую стоит обратиться, если семье необходима специализированная, долгосрочная помощь, особенно в сфере инвалидности, опекунства или в сложной жизненной ситуации, требующей координации различных форм поддержки.

Центры социальных услуг (CUS)

Центры социальных услуг (CUS) – это учреждения, которые объединяют в одном месте различные формы социальной поддержки. CUS создаются как современный формат помощи на местном уровне: вместо того чтобы решать вопросы в нескольких разных ведомствах, семья может обратиться в один единый центр. Центры CUS работают не во всех гминах (муниципалитетах) – они открываются там, где местное самоуправление приняло решение преобразовать Центр социальной помощи (OPS) или создать новую структуру социальных услуг. CUS может функционировать как ведомство, выполняющее задачи OPS, либо как отдельное, самостоятельное учреждение – параллельно с OPS.

ПОМОЩЬ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ И СЕМЕЙ МИГРАНТОВ

Иностранные дети имеют такие же права на образование и базовую поддержку, как и дети граждан Польши, независимо от страны происхождения, статуса пребывания или уровня владения польским языком. Родители также могут пользоваться доступными формами помощи, особенно если в семье возникают трудности образовательного, эмоционального или социального характера. В Польше нет отдельных органов помощи в сфере образования, психологической и социальной поддержки для иностранцев – они могут пользоваться общедоступными учреждениями.

Для граждан Украины: дети и молодежь (до 18 лет) **имеют право на бесплатное медицинское обслуживание** в Польше, включая первичную медико-санитарную помощь (POZ) и субсидируемые (льготные) лекарства, если они являются **бенефициарами временной защиты и используют номер PESEL со статусом UKR** (с 05.03.2026)

Для граждан других стран: бесплатная медицинская помощь предоставляется лицам, находящимся в особой ситуации, в том числе: пенсионерам, трудоустроенным лицам, владельцам Карты Поляка, женщинам в период родов и послеродовой период, а также лицам с международной защитой. Правила меняются. **Проверяйте, имеете ли вы право на бесплатное медицинское обслуживание.**

В Великопольском воеводстве действует множество активных неправительственных **организаций, ориентированных на мигрантов** – в этих местах иностранцы могут получить помощь, связанную со спецификой их положения. Сотрудники этих учреждений владеют иностранными языками, знают права и обязанности мигрантов, а также нормы законодательства, регулирующие легальное пребывание и работу иностранцев в Польше.

Социальная помощь для иностранцев

Иностранцы, получившие в Польше **статус беженца** или **субсидиарную защиту**, могут воспользоваться помощью, предоставляемой на срок до 12 месяцев в рамках так называемой **индивидуальной программы интеграции** (IPI), направленной на поддержку процесса их интеграции. Помощь в рамках индивидуальной программы интеграции оказывается на основании заявления, поданного старосте через Повятовый центр помощи семье (PCPR) или Городской центр помощи семье (MOPR) в течение 60 дней с момента получения иностранцем статуса беженца или субсидиарной защиты.

Центры социальной помощи (OPS) и Повятовые центры помощи семье (PCPR) также оказывают поддержку иностранным семьям, которые проживают в Польше и оказались в трудной жизненной или финансовой ситуации, однако доступность социальной помощи зависит от их статуса пребывания и гражданства.

Полный доступ (такой же, как и для граждан Польши) имеют:

- граждане ЕС/ЕЭЗ/Швейцарии, проживающие в Польше,
- иностранцы, имеющие право на постоянное проживание (постоянный вид на жительство), статус долгосрочного резидента ЕС, статус беженца, субсидиарную защиту, согласие на гуманитарное пребывание, временную защиту.

Эти лица могут пользоваться всеми услугами центров OPS и PCPR, включая финансовые выплаты (пособия).

В центрах OPS иностранцы, имеющие право на временное проживание (временный вид на жительство), находящиеся в Польше на основании визы или безвизового режима, либо имеющие право на пребывание на основании воссоединения семьи (но без постоянного вида на жительство), могут получить материальную помощь (например, продукты питания, одежда, экстренная поддержка), поддержку семейного ассистента, консультирование, помощь в кризисных ситуациях и при домашнем насилии. При этом денежные пособия они могут получить не всегда.

Центры PCPR также поддерживают иностранные семьи, особенно в тех случаях, когда в семье возникают особые потребности — например, инвалидность ребенка, необходимость в реабилитации, потребность в опекунской помощи или специализированных услугах.

Учреждения и организации, ориентированные на мигрантов, могут предоставить:

- юридическую поддержку и консультирование (легализация пребывания, школа, работа),
- помощь в решении официальных вопросов (в госучреждениях и ведомствах),
- помощь при записи (рекрутации) в школу и детский сад,
- бесплатные занятия для детей — обучающие, интеграционные, репетиторство,
- поддержку семей в новой среде,
- курсы польского языка,
- профессиональное консультирование (профориентацию/помощь в трудоустройстве),
- психологическую поддержку,
- помощь в адаптации и интеграции,
- помощь в кризисных ситуациях.

Важлива інформація для іноземців

- Більшість форм допомоги є безкоштовними.
- Направлення не потрібне.
- Не потрібно знати законодавство або польську мову, щоб попросити про допомогу.
- Завжди можна зателефонувати, написати або прийти особисто та запитати.
- Школа може допомогти у контакті з будь-якою установою.

Контактні дані місцевих установ знаходяться в подальшій частині довідника.

Where can I get support

- Educational
- Psychological
- Social

INFORMATION BROCHURE

FOR PARENTS / GUARDIANS OF CHILDREN

List of support service addresses in your county in the Greater Poland Voivodeship

Przyjazna szkoła WLKP.
DOBROSTAN

This publication has been prepared within the framework of the activity "School Community Well-being", implemented under Module 2 of the Government Programme "Friendly School", aimed at promoting equal educational opportunities for children and young people in the period 2025–2027.

This publication was issued with financial support from the Government Programme, co-funded by the European Social Fund Plus (ESF+) under the European Funds for Social Development Programme 2021–2027.

Where can I get educational, psychological and social support?
An information brochure for parents / guardians of children.

Copyright© by 2026 Fundacja Migrant Info Point
Author: Izabela Czerniejewska
Content supervision: Alicja Skrzypczak, Aleksandra Dziurzyńska, Małgorzata Kuzdra, Aleksandra Ksokowska-Robak, Marek Lasota, Mateusz Wiliński.
Proofreading: Justyna Knieć
Translation: Patrycja Zawłocka, Patrycja Salamon
Design and Layout: eCommerce Team
Publisher: Fundacja Migrant Info Point
Poznań 2026

MIP MIGRANT INFO POINT
BARKA FUNDACJA POMOCY WZAJEMNEJ
LESZNO dla України
SWAM

INTRODUCTION

Dear Parents and Legal Guardians!

This guide was created to help you find support for your children and the whole family in three areas:

- educational (related to school and education),
- psychological (emotional support),
- social (support during difficult life or financial circumstances).

There are many organizations in Greater Poland offering free help in these areas. This support is open to all parents and guardians (Polish and international), as well as children and young people. If you or your child need support, do not hesitate to use the services of the institutions and organizations dedicated to helping you. You don't need to know the regulations or how the support system works. You just need to report to the relevant institution, where the staff will explain the next steps. Support is mostly available in Polish; however, even a fundamental understanding of the language, or translation assistance from a friend, another parent, or a neighbor, can help overcome the difficulty. Some institutions and non-governmental organizations provide assistance in foreign languages, including English, Ukrainian, Russian, Spanish, among others. Sometimes, all it takes is asking for help – it can be that crucial first step.

In this publication, you will find:

- information on where to find help,
- guidance on when to approach a given institution,
- addresses and phone numbers of institutions in your county.

Asking for help is nothing to be ashamed of. Especially when it comes to children, young people, and those who look after them.

Izabela Czerniejewska

and the Migrant Info Point Foundation team

HOW DOES THE SUPPORT SYSTEM WORK IN POLAND?

The support system for children, youth, and parents / legal guardians in Poland consists of several interconnected areas.

The education system is first and foremost about schools and nursery schools - the institutions closest to children and their parents or legal guardians. A child's struggles often first come to light right within the school or nursery school environment. A child with learning difficulties can receive support from specialists at psychological and pedagogical counseling centers or institutions collaborating with these centers and schools.

The psycho-educational support system mainly consists of counseling centers that diagnose a child's educational, emotional, developmental, and language difficulties. Parents or guardians can contact the counseling center directly and without a referral if they see a need for it. Schools may also refer parents to the counseling center as a recommended resource for consultation.

The mental healthcare system primarily consists of community centers and mental health clinics for children and youth. These institutions employ child psychologists, psychiatrists, and psychotherapists within the framework of the National Health Fund (NFZ). This system provides support when the difficulties concern emotions, behavior, trauma, mental health crises, or general mental well-being. In case of emergencies, it is best to contact a crisis intervention center.

The social services supports the entire family, not just the child. Social Assistance Centers (OPS) provide assistance when: a family faces financial or housing difficulties, needs the support of a family assistant, experiences domestic violence, or needs material, financial, legal, or organizational aid. Support from Powiat Family Assistance Centers (PCPR) may prove essential when: a child has a disability, the family requires specialized assistance, foster care or adoption is involved, or there is a need for rehabilitation programs, camps, or equipment.

Migrant families can receive assistance from non-governmental organizations (NGOs) and institutions dedicated to migrants, but also from other places that support parents / legal guardians / children facing specific difficulties. Most often, these include: legal assistance, language support, consultations and support related to adapting to life in a new country. Many organizations also offer programs for children and young people.

Parents don't need to know exactly where to seek help. Every institution should offer assistance and, if they do not provide the required services directly, refer you to the right place.

It is worth knowing that support for children and youth is offered by **both public institutions and non-public / private facilities**. Public institutions offer assistance and **do not charge any fees**. Non-public (private) clinics and therapy centers offer similar services and often have

shorter waiting times, but they **charge a fee**. To find out whether a facility is private, simply look at their website or description. They usually use words like "niepubliczna" (non-public) or "prywatna" (private), or display a pricing list. Public institutions usually have the words "publiczna" (public) or "na NFZ" (NFZ-funded) in their name, or they operate within city or district structures. If a facility requires payment, it means it is a non-public (private) entity.

Non-governmental organizations acquire grants and subsidies, which allows them to **offer their services free of charge**.

EDUCATIONAL SUPPORT FOR CHILDREN AND YOUTH

If you have any concerns about your child's behavior and learning at school, you should first speak with their homeroom teacher. You can also make an appointment with the school psychologist, educational counselor or or intercultural assistant.

Where to seek support when your child is struggling at school?

Your child may need extra educational support if:

- they have difficulty reading or writing,
- they have trouble concentrating,
- they have trouble understanding the material at school,
- they experience difficulties with the Polish language,
- they have learning gaps from their previous school,
- teachers raise concerns about their behavior or academic progress.

Schools and nursery schools

What assistance can the school offer?

- **Organize additional specialist activities** (see the textbox).
- **Adapt the teaching methods to the child's needs,** even if they don't have an official diagnosis, e.g.:
  - slower work pace,
  - additional explanations,
  - simpler instructions,
  - personalized approach to teaching.
- **Arrange Polish classes for non-native speakers** if the child comes from another country or is returning to Poland.
- **Provide support from a psychologist or school counselor,** particularly when dealing with concentration, emotional, or motivational issues.
- **Provide guidance on when to seek help from an external specialist, e.g., at a counseling center.**

Classes conducted by specialists at school

Depending on the problem and available resources, the school or nursery school may organize:

- **corrective-compensatory classes**

  for children with difficulties in writing, reading, and auditory/visual analysis and synthesis;

- **remedial classes**

  for students who struggle to keep up with the curriculum or have educational gaps;

- **speech therapy**

  when a child has speech or language difficulties (including foreign children);

- **social-emotional learning classes**

  support with concentration, emotional regulation, behavior, and cooperation;

- **psychological support sessions**

  attention and memory exercises, stress management training, along with the observation and evaluation of the child's functioning.

What kind of support can a nursery school offer?

Nursery schools are also obligated to offer psychological and educational support.

They can provide:

- **specialized sessions**

  - speech therapy,
  - therapeutic sessions for children with emotional, social, or developmental difficulties,

  - corrective-compensatory classes (e.g., when perceptual difficulties or delayed speech development arise);

- **observation and support for the child's development** (e.g., assistance with speech, self-help skills, peer interactions, and managing emotions);

- **adapting working methods**

  - simple instructions,

  - working in small groups,

  - activities supporting speech development, concentration, and motor skills,

  - extra review,

  - a calmer daily routine;

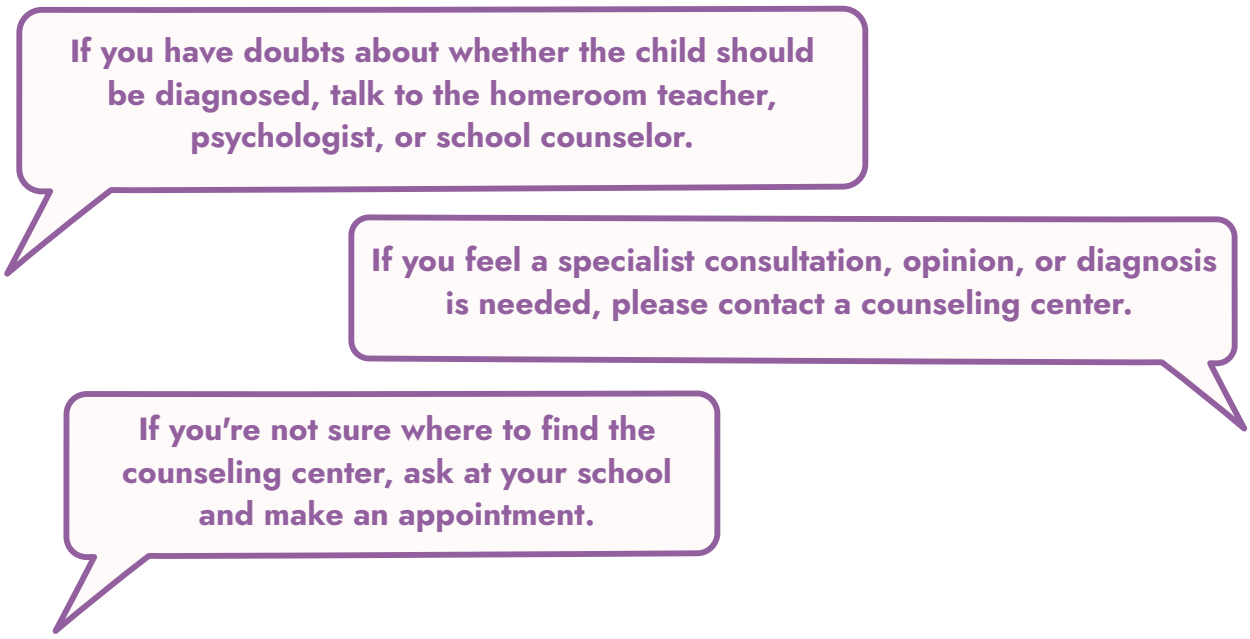
- **ongoing communication with parents**
  - updates on the child's progress and difficulties,
  - recommendations for at-home activities and practice,
  - suggestions on when to consult a specialist.

When does a school or nursery school refer a child to a counseling center?

When, despite support:

- difficulties persist or escalate,
- the teacher notices potential developmental or emotional disorders, or language difficulties,
- a diagnosis, evaluation, or certificate is required,
- more specialized classes are needed, which the facility cannot provide.

Psycho-educational counseling centers



A psycho-educational counseling center is an institution that evaluates child development, diagnoses learning and behavioral difficulties, and provides support and recommendations for both parents and the school. Appointments at the counseling center are **free of charge and do not require a referral**.

Every school works with the counseling center assigned to its **district**. Find the counseling center designated for your district. If you're not sure where to find the counseling center for your district, ask at your school. Appointments at the counseling center are **free of charge and voluntary -** parents decide if they want to use the support. You may experience longer waiting times for an appointment at the counseling center.

What support can a counseling center offer?

- **evaluating the child's difficulties**

  (psychological, pedagogical, and speech therapy assessments; developmental diagnoses),

- **issuing documents required by the school**

  (e.g., formal opinions and certificates of need),

- **providing support to older students and parents**

  (information, consultations, recommendations for at-home activities)

- **referring to other specialists** if needed,

- **conducting therapy sessions**, if available at the center.

If you approach the counseling center with a problem, the specialists will conduct an initial interview, suggest appropriate evaluation for the child, and explain the steps that the school and the parent or legal guardian can take to provide support.

Counseling centers also issue certificates and opinions for children and students with disabilities, including those with physical impairments, the deaf, the hard of hearing, the blind, the visually impaired, and those on the autism spectrum.

The counseling center's services are tailored to the needs of the child or family. This means that a formal diagnosis, the issuance of a document, or a consultation with a psychologist or educator will not always be necessary.

What documents can the counseling center issue?

- **Diagnosis**

A diagnosis is a description of how a child functions – in their learning, emotions, behavior, speech, or overall development. Specialists identify: the nature of the difficulties, the mechanisms behind the problems, the child's strengths, and what actions will support the child. A diagnosis is the basis for issuing an opinion or a certificate, but it does not constitute an official school document on its own.

- **Opinion**

An opinion is an official school document that contains a description of the child's difficulties, guidelines and recommendations, and information on how the teachers should adapt their teaching.

An opinion may concern, among other things:

  – specific learning difficulties (e.g., dyslexia and dysgraphia – difficulties with accurate reading and writing),

  – difficulties with concentration, emotional or social functioning,

  – the need for an Individualized Educational Path (ZŚK - *Zindywidualizowana Ścieżka Kształcenia*),

  – language difficulties in students learning Polish as a foreign language.

The school has an obligation to take the opinion into account. Based on the opinion, the school will receive guidelines for teachers on how to work with the student, such as extended time for exams or a reduced number of tasks. These recommendations may also apply to the eight-grade exam and the Matura exam, for example by granting extended time for the examination.

- **Certificate**

A certificate is issued when a child has more serious or permanent difficulties requiring special organization of learning. The certificates concern, among other things:

- disabilities (intellectual or physical, resulting from the autism spectrum, or from visual or hearing conditions),
- risk of social maladjustment (i.e., behavioral or emotional difficulties that cause the student to struggle with following rules and finding themselves in a peer group, family, or school environment),
- medical conditions and/or illnesses that make attending school impossible or difficult.

The school has an obligation to implement the certificate.

Based on the certificate, the school prepares an IPET (Individual Educational and Therapeutic Program - *Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny),* and the child may be provided with: rehabilitation classes, support from a school psychologist and a school counselor, additionally employed teachers, an adapted curriculum, as well as other forms of assistance.

When should you contact the counseling center?

- When the child's difficulties persist despite support from school/nursery school.
- When a teacher or homeroom teacher reports concerning behaviors.
- When the child has serious difficulties with reading, writing, speech, concentration, or emotional regulation.
- If you suspect ADHD, dyslexia, speech disorders, autism spectrum disorder (ASD), or other developmental difficulties.
- When the child does not speak Polish well and needs an evaluation of their educational needs.

How to make an appointment for your child at the counseling center?

- Find the counseling center designated for your district - if you don't know where it is, ask at the school.
- Register your child by phone or in person.
- Complete the application form, describing the difficulties you observe as a parent / legal guardian. If you have any information regarding your child from a homeroom teacher, psychologist or counselor from their current or previous school (including a previous country of residence), it is worth attaching it.

Next steps at the counseling center

The counseling center operates in a way tailored to the family's situation and needs. You can receive:

- consultations with a psychologist, counselor, or speech therapist - a conversation about challenges,
- diagnostic assessments tailored to the child's age and specific difficulties,
- discussing results and recommendations – for parents / legal guardians,
- issuing the necessary documentation - diagnostic reports, opinions, or certificates,
- consultations when a specialist from the center explains the next steps and how to cooperate with the school.

Early Intervention Centers (OWI) and Early Development Support (WWR)

Early Intervention Centers (OWI) and Early Development Support (WWR) centers offer free, specialized assistance for young children experiencing developmental issues, disabilities or requiring additional support. These centers support the entire family – not just the child, but also parents, providing them with guidance and a future action plan.

The centers can be used by children:

- from birth to the age of 7,
- with an early childhood development support opinion (issued by a psycho-educational counseling center),
- with suspected developmental delays or difficulties (at OWI centers - also without additional opinions).

The support provided by Early Intervention Centers (OWI) and Early Development Support (WWR) includes:

- speech therapy (speech and communication),
- physiotherapy (physical and motor development),
- educational therapy (cognitive skills, school readiness),
- support from a psychologist (emotions, behavior, relationships),
- consultations for parents on how to support their child's development at home.

Early Intervention Centers (OWI) are medical facilities. Their services are founded by the NFZ and admit children based on **a doctor's referral**. The referral may be issued by specialists including a pediatrician, neonatologist, pediatric neurologist, or a rehabilitation physician. There is no catchment area.

The Early Development Support (WWR) centers diagnosis takes place at the district psycho-educational counseling center. Therapeutic and developmental sessions can be conducted

at a location chosen by the parent or legal guardian. Ask at the counseling center for a list of facilities offering **Early Development Support (WWR)**.

The OWI does not have a catchment area. Parents can choose any facility in the voivodeship.

Other institutions – where else can you get help?

Apart from schools, nursery schools and psycho-educational counseling centers, there are other institutions that can support the child and family with educational difficulties. Depending on the nature of the difficulties, it is worth considering:

Non-governmental organizations and foundations, which often provide:

- tutoring and learning support,
- support for children of migrants,
- consultations and support groups for parents,
- workshops supporting children's emotional development.

Community youth centers

Community/ Sociotherapeutic youth centers or youth after-school clubs are facilities typically run by the municipality or city, non-governmental organizations, or church parishes. These places often organize tutoring, learning support, and other forms of support for children and youth.

MENTAL HEALTH SUPPORT FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

When might a child need psychological help?

A child or teenager might need psychological support if:

- they are often sad, withdrawn, or excessively anxious,
- they have anger outbursts or difficulty controlling their emotions,
- they avoid school, or report stomachaches or headaches for no apparent reason,
- they have experienced traumatic events (such as migration, loss of a loved one, abuse, or experiencing war),
- they struggle with relationships, anxiety, stress, or concentration,
- they experience depressive states, self-harm, or have suicidal thoughts,
- teachers or parents observe a clear change in their behavior.

School and nursery school

If you suspect psychological difficulties in your child, talk to their homeroom teacher and/or the school psychologist or counselor.

If your child experiences emotional issues or behavioral problems resulting from stress, anxiety, trauma, or other burdens, begin by discussing them with the homeroom teacher and the school psychologist or counselor.

Psychological support provided by school and nursery school includes:

- observing the child at school, providing information on the child's functioning,
- the child's daily functioning at school and nursery school,
- indicating whether external support is necessary,
- providing guidance to the parent or legal guardian on how to help the child in a given situation.

Psychologist and psychotherapist for children and youth

In the event of concerning symptoms related to emotional or psychological problems, you can consult a psychologist or psychotherapist for children and youth. Children and youth can use this support up to the age of 21, until they graduate from high school. Treatment covered by the NFZ is free and does not require a doctor's referral.

When to consult a psychologist?

- You notice changes in the child's behavior, emotions, or school performance.
- The child is more often sad, anxious, angry, or withdrawn.
- Increased tension, frequent conflict, and a breakdown in communication occur at home.
- You want to understand what is happening and what to do next, rather than acting blindly.
- You have a gut feeling that 'something is wrong,' but you can't find the words to describe it.

A psychologist helps diagnose the problem and determines whether therapy or a psychiatrist is needed, or if simple support is enough.

When to consult a psychotherapist?

- If the difficulties persist for months or keep coming back, and your child is suffering emotionally, even if they seem to be coping on the outside.
- If recurring problems appear (such as anxiety, anger, low self-esteem).
- Relationships with peers, parents, and siblings are difficult.
- You have a feeling that this isn't an isolated incident, but something deeper.
- You want real change, not just 'for things to be better for a little while.'

Psychotherapy is a process that helps children understand themselves better and cope with life.

Where to find a child psychologist and psychotherapist?

- **Community psychological and psychotherapeutic care center for children and youth (NFZ).** This is a place where psychologists and psychotherapists work. It is worth checking the addresses closest to your home, as catchment area applies. No referral is required to see a psychologist at the center.
- **Mental health center for children and youth (NFZ).** In addition to a psychologist and a psychotherapist, you can also find a child psychiatrist here. **Please note:** To make an appointment with a clinic psychologist or psychotherapist, you need **a referral, for example, from a family doctor.** You don't need a referral to see a psychiatrist.
- If you are looking for a **private** child and adolescent psychologist or psychotherapist, check reviews and availability on platforms like **Znany Lekarz** https://www.znanylekarz.pl/.

What support can a child and adolescent mental health clinic provide?

- psychological consultations (**referral**),

- individual psychotherapy (**referral**),
- family therapy (**referral**),
- support of a community therapist (**no referral required**),
- child psychiatrist consultation (**no referral required**).

Psychiatrist for children and youth

When to consult a psychiatrist?

- When a child expresses thoughts of self-harm, death, or the meaninglessness of life.
- There are incidents of self-harm or strong impulsive behaviors.
- Symptoms are very severe (deep sadness, intense anxiety, lack of sleep).
- The child stops functioning – doesn't go to school, doesn't eat, doesn't sleep.
- A psychologist or therapist says directly: "a psychiatric consultation is needed."
- Pharmacological treatment or urgent intervention may be needed.

A visit to a psychiatrist does not automatically mean they will prescribe medication - the goal is to ensure the child's safety and protect their health. The psychiatrist will evaluate mental health condition, recommend appropriate treatment, and may refer to therapy. They can also provide support to the parent / legal guardian. A visit to a child psychiatrist at a mental health clinic (NFZ) is free and does not require a doctor's referral.

Psychiatric treatment for children and youth can be provided in several ways:

- **outpatient** (medical or psychological consultations, or psychotherapeutic sessions),
- **community care** (home or community visits),
- **day care** (medical care, therapeutic activities, and psychotherapeutic sessions organized as a part of the treatment, 3 hours a day, 5 days a week, for a set period of time),
- **inpatient** (24-hour stay in a hospital ward, hostel, or care and treatment facility).

Where to find a child psychiatrist?

- **mental health centers for children and youth (NFZ)**

In mental health centers, you can make an appointment with a child psychiatrist without a referral.

- **psychiatric hospitals and clinics**

Some hospitals have child psychiatry wards, hospital outpatient clinics, or day care wards. There, you can receive a consultation with a child psychiatrist, and the child can also be admitted

to a psychiatric hospital ward. Psychiatric wards feature **hospital schools** - this way, your child continues their education. Hospital schools are also run within day care wards.

- **private practices and mental health center**

If you need a quicker appointment, you can see a child psychiatrist privately (for a fee).

Crisis Intervention Center (OIK)

The Crisis Intervention Center (OIK) is a place that provides immediate, short-term psychological support to people experiencing a crisis - including children, teens, and adults.

The OIK helps when a sudden, difficult situation arises (e.g., abuse, severe stress, trauma, family crisis), by offering immediate consultation with a psychologist, social support, and occasionally legal assistance and further guidance. **If life or health is at risk and the crisis is mental health-related - go to a psychiatric hospital immediately.**

What support can a Crisis Intervention Center (OIK) provide?

- immediate psychological support (often 24/7),
- assistance in crisis situations (e.g., abuse, trauma, sudden loss, severe stress),
- crisis intervention and short-term support,
- evaluating the situation and planning a further path of care,
- consultations with a social worker,
- help with required documentation and direction to relevant institutions,
- sometimes short-term housing for those in need of protection (depending on the facility).

Helplines for children and adolescents

All helplines for children and adolescents are free of charge and anonymous.

- **116 111 - Helpline for children and youth**

  24-hour, anonymous, also offering online chat.

- **800 121 212 - Children's Helpline of the Children's Rights Ombudsman**

  Help for children, teens, and adults regarding children's issues. Available 24/7.

- **800 120 002 - The "Blue Line"**

  Helpline for children, youth, and adults experiencing domestic abuse.

- **800 119 119 - Helpline and chat for children and adolescents (also in Ukrainian)**

  Psychological support, available every day during set hours.

MENTAL HEALTH SUPPORT FOR PARENTS / LEGAL GUARDIANS

When does a parent or guardian need psychological help?

A parent/ guardian can reach out for psychological support when:

- they are worried about their child's behavior or emotions,
- they don't know how to react to their child's difficult behavior or emotions,
- they themselves are experiencing severe stress, helplessness, exhaustion, anxiety, or depressed mood,
- the family is facing a difficult situation (e.g., migration, illness, breakup, financial issues),
- they need a conversation and advice on how to support their child while also taking care of themselves,
- they are trying to understand how to react to their child's difficult behavior,
- they want to improve communication within the family,
- the parent or child has experienced a traumatic event, such as war, abuse, the loss of a loved one, or sudden migration, and needs a safe environment to talk or specialized support.

Institutions offering psychological support for parents / legal guardians

A parent / legal guardian can receive free psychological support at public institutions (covered by the NFZ). To make an appointment for a psychological consultation under the NFZ, you need a referral from a family doctor or another specialist. Non-governmental organizations do not require referrals, their help is free of charge. Psychological help is also provided for a fee at private psychology clinics.

Psycho-educational counseling center

- **The choice of the center is determined by the catchment area** of the child's school.
- **A referral is not required, and assistance is provided free of charge,** although the waiting time for an appointment can be extended.
- **Consultations with specialists:** a meeting with a psychologist, educational counselor or speech therapist about the child's difficulties (educational, emotional, linguistic, or developmental).

- **Explanation of diagnosis results:** specialists will explain what the test results mean, what the child's needs are, and how to support them.
- **Parenting and educational guidance**: specialists will help parents/guardians understand how to react to difficult behaviors and how to support the child's concentration, learning, emotions and daily functioning.
- **Information about available forms of school support:** counseling center staff will explain what support the school is required to provide (e.g., specialist classes, adaptations) and what documentation may be required.
- **Referrals to other specialists or facilities:** if necessary, parents will be guided on where to find therapy, medical treatment, rehabilitation, or social support.
- **Support for parents of children with special educational needs certificate:** specialists will help understand how to plan therapy and how to cooperate with the school.

Mental Health Clinic or Mental Health Center (NFZ)

- **Support is free of charge, a referral** from a family doctor or another specialist to a psychologist or psychotherapist **is required**.
- **Consultations with a psychologist or psychotherapist:** a parent / legal guardian can discuss their concerns, parenting issues, or their own emotions related to the child's difficulties.
- **Psychoeducation regarding support for the child:** a specialist explains how to react and support a child in crisis, and how to build a secure relationship.
- **Family therapy:** joint sessions for the family aimed at improving communication, relationships, and coping with family hardships.
- **Consultation with a psychiatrist:** a parent / legal guardian can discuss the diagnosis, treatment, concerns regarding medication, or the child's symptoms.

Crisis Intervention Center (OIK)

- **Immediate consultation with a psychologist:** support in situations of severe stress, family crises, abuse, sudden incidents, or difficult emotions regarding your child.
- **Support in evaluating the child's situation**: the psychologist helps parents / legal guardians understand what is happening, explore potential causes of the difficulties, and learn how to react in the initial hours of a crisis.
- **Action plan for a crisis situation:** OIK helps determine what to do next - which institutions to contact, and where to seek specialized or medical help.
- **Support in cases of abuse or safety risks:** OIK provides information on available forms of protection, can help contact the police or other emergency services, and may provide shelter in justified cases.
- **Legal and social advice:** a parent / legal guardian can receive guidance regarding the rights of the child and family, available social support options, procedures, and next steps.

- **Referral to relevant institutions:** OIK helps quickly find suitable support: Social Assistance Centers (OPS), schools, Powiat Family Assistance Centers (PCPR), or non-governmental organizations.

Schools and nursery schools

- **Consultations with the school counselor and school psychologist**: specialists help you understand the child's difficulties, suggest what steps to take at home, and offer support available within the school or nursery school. A parent / guardian will find out what extracurricular, specialist, or remedial activities are available for the child.
- **Support in contacting institutions:** A school/nursery school can help the parent make an appointment at a counseling center, social services (OPS, PCPR), or other institutions especially if the parent doesn't know where to go. The school psychologist or counselor will explain what support is available to the child, what the school's responsibilities are, and how cooperation with the counseling center works.

Non-governmental organizations

- Specialized non-governmental organizations providing psychological support offer free consultations, support groups for parents, and activities for children and parents. The extent of the support depends on acquired grants and subsidies.

Private psychology clinics

- If time is a priority, you can turn to private psychology practices. They often offer psychological and psychotherapeutic consultations, along with family therapy.

Helplines for parents and legal guardians

- **800 100 100 — Helpline for Parents and Teachers**

  Support with parenting issues, and children's school and emotional problems.
- **800 800 602 — Helpline for Parents of Children in Crisis**

  Psychological support for parents dealing with their child's difficulties.
- **800 121 212 — Children's Helpline of the Children's Rights Ombudsman**

  Support for parents concerning child safety and children's rights.
- **800 120 002 — The "Blue Line"**

  Support for families experiencing domestic abuse; legal and crisis support.
- **116 123 — Helpline for adults experiencing an emotional crisis**

  Anonymous psychological support for parents overwhelmed by stress, anxiety, or a difficult situation.

SOCIAL SERVICES FOR FAMILIES

Social services are a support system for families experiencing a difficult personal or financial situation and who need help in meeting their basic needs. It includes both **material support** (e.g., welfare benefits, in-kind support) and **specialized support** (such as a family support worker or help with administrative procedures).

When may a family need support from social services?

A family can receive support from social services if:

- **experiencing financial difficulties** – lacking funds for food, clothing, medication, bills, and housing costs,
- **facing a difficult life situation** – e.g., breakup, illness, job loss, sudden crisis,
- **needing support in caring for and raising children,** organizing daily routines, and contacting schools and other institutions,
- **experiencing housing problems** – e.g., debt, risk of eviction, very difficult living conditions,
- **there is domestic violence or a threat to safety**,
- **there is a child with a disability** requiring funding, equipment, or specialized programs,
- **the family is facing a long-term illness**, disability, or other health-related challenges,
- **the family is struggling with administrative tasks** – needing support in contacting authorities, institutions, and schools.

Social services are provided free of charge through public institutions. The main institutions are Social Assistance Centers (OPS), schools, Powiat Family Assistance Centers (PCPR). Social support (financial, material, basic needs, or humanitarian) can also be provided by other institutions: schools, parishes, community centers, or non-governmental organizations.

Social Assistance Centers (OPS), Municipal Social Welfare Centers (MOPS) and Municipal Family Support Centers (MOPR)

They can provide services including:

- **financial support** (welfare benefits, subsidies),
- **in-kind support** (food, clothes, school/baby supplies, children's meals),
- **support from a family assistant** in organizing daily routines and contacting institutions,
- **help with administrative procedures** and paperwork,
- **support in situations of domestic violence** or sudden crisis,
- **information about the availability of additional services** (community centers, support programs, non-governmental organizations).

These centers are **the best place to start** if a family is struggling with finances, basic needs, or organizing their daily routines.

Municipal Social Welfare Centers (MOPS) are social welfare centers located in cities (e.g., Gniezno). They serve the exact same purpose.

Municipal Family Support Centers (MOPR) are located in cities with county rights. In the Greater Poland (Wielkopolska) region, MOPR centers are located in: Poznań, Kalisz, Konin, and Leszno.

Powiat Family Assistance Centers (PCPR)

Powiat Family Assistance Centers (PCPR) are institutions operating at the county level that offer specialized support for families, children, and people with disabilities. They help when a family's needs go beyond the basic help offered by OPS, especially in situations requiring long-term, comprehensive, or specialized support.

PCPR can provide services including:

- support for foster and adoptive families,
- support for people with disabilities – funding for equipment, rehabilitation retreats, and rehabilitation services,
- specialized support programs and services for children and families,
- legal and social advice,
- coordination of Early Development Support (WWR) (in some counties),
- help in crisis situations when beyond-standard intervention is needed,
- support for care leavers in gaining independence.

The PCPR is the best place to turn to when a family needs specialized, long-term support, especially regarding disabilities, foster care, or difficult life circumstances that require the coordination of various forms of support.

Social Services Centers (CUS)

Social Services Centers (CUS) are institutions that bring together different types of social support in one place. CUS are being developed as a modern method of providing local support – instead of dealing with multiple offices, a family can turn to a single center. CUS do not operate in all municipalities – they are established only where the local administration has decided to restructure the OPS or create a new social services structure. CUS can operate as the entity that handles the responsibilities of the OPS or as a separate unit – alongside the OPS.

SUPPORT FOR FOREIGNERS AND MIGRANT FAMILIES

Foreign children have the same rights to education and basic support as the children of Polish citizens, regardless of their country of origin, residency status, or knowledge of the Polish language. Parents can also access the available forms of support, especially when the family is facing educational, emotional, or social difficulties. In Poland, there are no separate support agencies providing educational, psychological, and social assistance specifically for foreigners; they can use the generally available public institutions.

For Ukrainians: children and youth (up to 18 years of age) **have the right to access free medical care** in Poland, including Primary Health Care (POZ) and subsidized medications, if **they are beneficiaries of temporary protection and hold a PESEL number with the UKR status** (since March 5, 2026).

For people from other countries: free healthcare is available to individuals in specific situations, including: retirees and pensioners, employed persons, holders of the Pole's Card (Karta Polaka), women during childbirth and the postpartum period, and individuals granted international protection. Regulations are subject to change**. Check if you are eligible for free healthcare.**

In the Greater Poland (Wielkopolska) region, there are many active **non-governmental organizations dedicated to migrants** – in these places, foreigners can receive support tailored to the specific situations migrants face. The employees at these institutions speak foreign languages and are familiar with the rights and obligations of migrants, as well as the laws governing the legal stay and employment of foreigners in Poland.

Social assistance for foreigners

Foreigners who have been granted **refugee status** or **subsidiary protection** in Poland can benefit from assistance provided for up to 12 months under the so-called **Individual Integration Program (IPI)**, designed to support their integration process. Support under the individual integration program is provided based on an application submitted to the starosta (head of the county) through the Powiat Family Assistance Centers (PCPR) or Municipal Family Support Centers (MOPR), within 60 days of the foreign national being granted refugee status or subsidiary protection.

Social Assistance Centers (OPS) and Powiat Family Assistance Centers (PCPR) also provide support to foreign families living in Poland who find themselves in difficult life or financial situations; however, the availability of social assistance depends on their residency status and citizenship.

Full access (identical to that of Polish citizens) is granted to:

- citizens of the European Union (EU) / the European Economic Area (EEA) / Switzerland who reside in Poland,

- foreigners with the right to permanent residence, long-term EU resident status, refugee status, subsidiary protection, permission for humanitarian stay, or temporary protection.

These individuals are eligible for all types of support from the OPS and PCPR, including financial support.

At the OPS, foreigners who hold a temporary residence permit, are staying in Poland on a visa or visa-free travel, or have the right to reside based on family reunification (but without permanent residence) can get in-kind assistance (e.g., food, clothing, emergency support), family assistant support, counseling, and crisis or domestic violence intervention. They will not always receive cash benefits.

The PCPR also support foreign families, especially when special needs arise within the family, such as a child's disability, the need for rehabilitation, foster care support, or specialist services.

Institutions and organizations dedicated to migrants can provide:

- legal support and counseling (residence legalization, school, work),
- help with handling administrative and official formalities,
- help with school and nursery school enrollment,
- free activities for children – educational and integration workshops, and tutoring,
- support with family integration into their new environment,
- Polish language courses,
- career counseling,
- psychological support,
- help with adaptation and integration,
- support in crisis situations.

Important information for foreigners

- Most forms of assistance are free of charge.
- You don't need a referral.
- You don't need to know the regulations or speak Polish to ask for help.
- You can always contact the office via phone, email, or in person to ask a question.
- The school can help you in contacting any institution.

Contact details for local institutions can be found later in this guide.

Dónde puedo recibir apoyo

- Educativo
- Psicológico
- Social

FOLLETO INFORMATIVO

PARA PADRES / TUTORES DE NIÑOS

Lista de direcciones de lugares de apoyo en tu distrito en el voivodato de Gran Polonia

Przyjazna szkoła WLKP.
DOBROSTAN

Esta publicación se ha elaborado en el marco de la actividad «Bienestar de la Comunidad Escolar», desarrollada en el Módulo 2 del Programa Gubernamental «Escuela Amigable», destinado a promover la igualdad de oportunidades educativas para niñas, niños y jóvenes durante el período 2025–2027.

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Programa Gubernamental, cofinanciado por el Fondo Social Europeo Plus (FSE+) en el marco del Programa Fondos Europeos para el Desarrollo Social 2021–2027.

¿Dónde puedo recibir apoyo educativo, psicológico y social?
Folleto informativo para padres, madres y tutores de niños.

Copyright © 2026 Fundación Migrant Info Point
Autora: Izabela Czerniejewska
Apoyo técnico y de contenido: Alicja Skrzypczak, Aleksandra Dziurzyńska, Małgorzata Kuzdra, Aleksandra Ksokowska-Robak, Marek Lasota, Mateusz Wiliński
Corrección: Justyna Knieć
Traducción: Justyna Tomczak-Boczko
Diseño gráfico y maquetación: Equipo de eCommerce
Editora: Fundación Migrant Info Point
Poznań 2026

MIP MIGRANT INFO POINT
BARKA FUNDACJA POMOCY WZAJEMNEJ
LESZNO dla України
SWAM

INTRODUCCIÓN

Queridos Padres / Tutores Legales:

Esta publicación ha sido creada con el fin de ayudarles a encontrar ayuda para niños y toda la familia en tres ámbitos:

- educativo (relacionado con la escuela y la enseñanza),
- psicológica (apoyo emocional),
- social (ayuda en situaciones vitales y financieras difíciles).

En el voivodato de Gran Polonia hay numerosas instituciones que brindan apoyo gratuito en todos estos ámbitos. Los padres y tutores legales de niños (polacos y extranjeros), así como también niños y adolescentes pueden beneficiarse de estas ayudas. Si Usted o u hijo/a necesitan ayuda, recurran a las instituciones y organizaciones creadas para ayudarles.

No es necesario conocer las leyes ni el sistema de apoyo. Basta con recurrir a la institución adecuada y sus empleados explicarán los pasos por seguir. La lengua en la que se presta asistencia por lo general es polaca, no obstante, con el dominio básico del polaco que Ustedes tengan, o con ayuda de parte de un conocido, otro padre/madre o vecino que puedan traducir para Ustedes, las dificultades se pueden superar. En algunas instituciones y organizaciones no gubernamentales es posible contactar con personas que conozcan idiomas extranjeros, tales como: inglés, ucraniano, ruso, español y otras. A veces basta con pedir ayudar, esto ya será el primer paso.

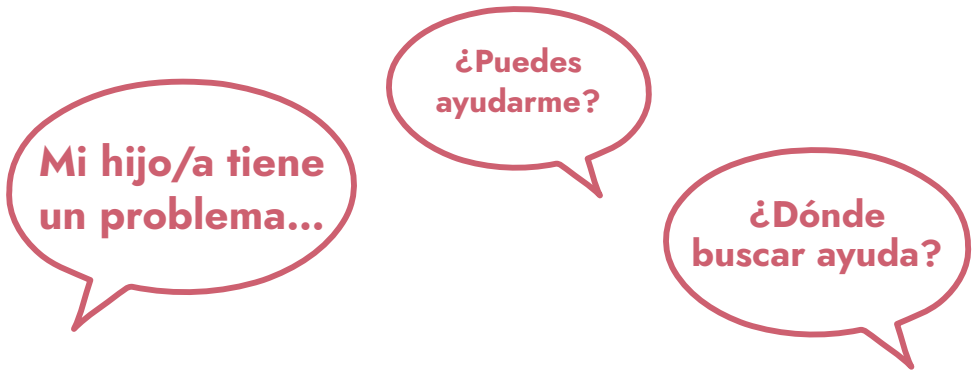
En esta publicación Ustedes encontrarán:

- información donde buscar ayuda,
- explicación cuando hay que recurrir a la institución,
- direcciones y números de teléfono de las instituciones en tu distrito.

Pedir ayuda no es ningún motivo para sentir vergüenza. Especialmente cuando se trata de niños, adolescentes y personas que las cuidan.

Izabela Czerniejewska

y el equipo de la Fundación Migrant Info Point



¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA DE APOYO EN POLONIA?

El sistema de apoyo a niños, adolescentes, padres/madres y tutores legales en Polonia se compone de varios ámbitos relacionados entre ellas.

El sistema educativo consiste en escuelas y guarderías, las instituciones más cercanas a -niño/a, padre/madre, tutor legal. Con frecuencia las primeras señales de dificultades que tiene un niño/a se notan en la escuela o guardería. Un niño/a que tiene dificultades del aprendizaje puede recibir apoyo de especialistas del consultorio de orientación psicopedagógica o de otra institución que colabore con consultorios y escuelas.

El sistema de asistencia psicopedagógica consiste principalmente en consultorios de orientación psicopedagógica que diagnostican dificultades educativas, emocionales, del desarrollo y lingüísticas de un niño/a. Si el padre, la madre o el tutor lega considera que existe tal necesidad puede acudir al consultorio por su cuenta, no es necesario tener una derivación. La escuela puede indicar el consultorio como un lugar que sería bueno acudir para asesorarles.

El sistema de protección de salud mental consiste en los centros comunitarios y consultorios de salud mental para niños y adolescentes. Estas instituciones emplean psicólogos, psiquiatras y psicoterapeutas infantiles que trabajan dentro del Marco del Fondo Nacional de Salud (NFZ). Este sistema ayuda cuando las dificultades se refieren a las emociones, el comportamiento, el trauma, las crisis psicológicas o la salud mental. En situaciones de urgencia conviene dirigirse al centro de intervención en crisis.

El sistema de asistencia social y servicios sociales apoyan toda la familia, no solo al niño/a. Los Centros de Asistencia Social (OPS) ayudan cuando una familia tiene dificultades financieras o de vivienda, o cuando se precisa apoyo de un asistente de familia, hay violencia doméstica, o se necesita una ayuda material (en especie), financiera, jurídica u organizativa. El apoyo de parte de los Centros Provinciales de Asistencia a la Familia (PCPR) puede resultar imprescindible cuando: el niño/a tiene una discapacidad, la familia necesita ayuda especializada, está en juego la tutela o la adopción, o se requieren programas y estancias de rehabilitación o equipamiento.

Las familias migrantes pueden obtener ayuda de organizaciones no gubernamentales e instituciones dedicadas a migrantes, pero también en otros lugares que apoyan a padres/tutores legales/niños, ayudando con dificultades específicas. Lo más frecuente es: asesoría jurídica, apoyo lingüístico, consultas y orientación sobre el funcionamiento en el nuevo país. Muchas organizaciones también desarrollan actividades dirigidas a niños y adolescentes.

El padre/madre o tutor no tiene que saber adónde ir. Cada institución debería ayudar y, si no presta los servicios necesarios, remitir a quien lo solicite a la entidad adecuada.

La ayuda para niños y adolescentes la ofrecen **tanto instituciones públicas como centros no públicos/privados**. Las instituciones públicas ofrecen apoyo **sin cobrar.** Los gabinetes y centros terapéuticos no públicos (privados) ofrecen servicios similares, a menudo con tiempos de espera más cortos, pero son **de pago**. Para comprobar si un centro es privado basta con mirar la información en su web o descripción: suelen aparecer términos como "no público" ("niepubliczny") o "privado" ("prywatny"), o bien un tarifario. Las instituciones públicas suelen incluir en su nombre "pública" ("publiczny/a"), "financiado por NFZ" ("na NFZ") o depender de la estructura del municipio o distrito. Si el centro solicita pago, significa que es una entidad no pública.

Las organizaciones no gubernamentales obtienen subvenciones y fondos que les permiten **ofrecer sus actividades de forma gratuita.**

APOYO EDUCATIVO PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

Si Usted tiene dudas sobre el comportamiento o aprendizaje de su niño/a en la escuela, primero hable con su tutor/a. También pedir cita con el psicólogo, el pedagogo de la escuela o el asistente intercultural.

¿Dónde debe buscar apoyo cuando el niño/a tiene dificultades del aprendizaje?

El niño/a puede necesitar un apoyo adicional en el aprendizaje, cuando:

- tiene dificultades al leer o escribir,
- tiene problemas para concentrarse,
- no entiende el material en la escuela,
- tiene dificultades con la lengua polaca,
- tiene atrasos de la escuela anterior,
- sus profesores informan sobre problemas de comportamiento o de aprendizaje.

Las escuelas y guarderías

¿Qué apoyo puede ofrecer la escuela?

- **Organizar actividades especializadas adicionales** (mire el cuadro).
- **Adaptar el modo de trabajo según las necesidades del niño/a**, también cuando no tenga ninguna diagnosis, por ejemplo:
  - bajando el ritmo de trabajo,
  - explicando más,
  - dando instrucciones más simples,
  - tratándole de la manera individual durante la clase.
- **Organizar las clases del polaco como una lengua extranjera,** si el niño/a procede de otro país o vuelve a Polonia.
- **Asegurar la asesoría de un psicólogo o pedagogo,** especialmente cuando tiene problemas emocionales, para concentrarse o motivarse.
- **Indicar cuando hace falta acudir a un especialista fuera de la escuela, por ejemplo, al consultorio.**

Actividades impartidas por especialistas en la escuela

Dependiendo de la complejidad del problema y de las posibilidades la escuela o la guardería puede organizar:

- **sesiones de corrección y de compensación**

  para niños que tienen dificultades de escritura, lectura, análisis y síntesis auditiva/visual;

- **clases de refuerzo educativo**

  para alumnos que no siguen el ritmo o presentan lagunas educativas;

- **sesiones de logopedia**,

  cuando un niño/a tiene problemas del habla o dificultades lingüísticas (también para los niños extranjeros);

- **actividades para desarrollar competencias socioemocionales**

  ayudan mejorar la concentración, regulación de emociones, comportamiento y cooperación;

- **sesiones con el psicólogo**

  ejercicios de atención, para mejorar la memoria, manejar el estrés, así como la observación y diagnóstico del niño/a.

¿Qué apoyo puede ofrecer la guardería?

Las guarderías también tienen obligación de prestar asistencia psicopedagógica. Pueden ofrecer:

- **actividades especializadas**
  - de logopedia,
  - terapéuticas para niños con dificultades emocionales, sociales o de desarrollo,
  - de refuerzo educativo (por ejemplo, cuando aparecen dificultades de percepción, o desarrollo tardío de habla);
- **observación y apoyo del desarrollo del niño/a** (por ejemplo, apoyo para mejorar el habla, la autonomía personal, relaciones con los compañeros, el manejo de emociones);
- **adaptación de los métodos de trabajo**
  - instrucciones simples,
  - trabajo en equipos pequeños,
  - juegos que fomentan el desarrollo del habla, la concentración y la motricidad,
  - repeticiones adicionales,
  - el ritmo del día más lento;
- **el contacto constante con los padres**

- informaciones sobre dificultades y progreso del niño/a,
- consejos cuales juegos o ejercicios se pueden realizar en casa,
- cuando hace falta, recomendaciones de acudir al consultorio.

¿Cuándo la escuela o la guardería remite al centro?

Cuando, a pesar del apoyo:

- las dificultades persisten o se agravan,
- el docente detecta posibles trastornos del desarrollo, emocionales o dificultades lingüísticas,
- se necesita diagnóstico, informe o dictamen oficial,
- se requieren actividades más especializadas que el centro educativo no puede ofrecer

Consultorios de orientación psicopedagógica

Si Usted tiene dudas sobre la necesidad de hacerle un diagnóstico a su niño/a, hable con el tutor, el psicólogo o el pedagogo de la escuela.

Si cree que es necesaria una consulta con un especialista, un informe oficial o diagnóstico, diríjase al consultorio.

Si no sabe dónde hay un consultorio, pregunte en la escuela y pida una cita.

El consultorio de orientación psicopedagógica es una institución que evalúa el desarrollo de un niño/a, diagnostica dificultades del aprendizaje o el comportamiento, también apoya y hace recomendaciones para los padres y la escuela. La cita en el consultorio es **gratuita y no requiere derivación.**

Cada escuela colabora con el consultorio de orientación psicopedagógica correspondiente a su **zona**. Encuentre el consultorio correspondiente a su zona. Si no sabe dónde se encuentra el consultorio de su zona, pregúntelo en la escuela. La visita a un consultorio público de orientación psicopedagógica es **gratuita y voluntaria**: es el padre o la madre quien decide si desea recibir apoyo. Es posible que haya un tiempo de espera prolongado para obtener una cita en el consultorio.

¿Qué apoyo puede ofrecer el consultorio de orientación psicopedagógica?

- **evalúa las dificultades del niño**/a
  (pruebas psicológicas, pedagógicas, logopédicas, diagnósticos del desarrollo),
- **emite documentos necesarios para la escuela**
  (p. ej. dictámenes e informes),
- **ofrece apoyo a alumnos/as mayores y a los padres**
  (información, consultas, pautas para trabajar en casa),
- **remite a otros especialistas** cuando es necesario,
- **imparte actividades terapéuticas**, si el consultorio las ofrece.

Si Usted acude al consultorio por un problema, los especialistas realizarán una entrevista, propondrán las pruebas adecuadas para el niño/a y explicarán qué medidas pueden tomar la escuela y el padre/madre o tutor legal para ayudarle. En los consultorios también se emiten dictámenes e informes para niños y alumnos con limitaciones funcionales, incluidas las limitaciones de movilidad, sordera, hipoacusia, ceguera, baja visión y el trastorno del espectro autista

El consultorio funciona de manera ajustada a las necesidades del niño o de la familia. Esto significa que no siempre será necesario emitir un diagnóstico, un documento o realizar una consulta con un psicólogo o pedagogo.

¿Qué documentos puede emitir el consultorio de orientación psicopedagógica?

- **Diagnóstico**

Un diagnóstico es una descripción de cómo funciona el niño: en cuanto a aprendizaje, emociones, conducta, lenguaje o desarrollo. Los especialistas señalan: cuáles son las dificultades que tiene un niño/a, los mecanismos que generan los problemas, los puntos fuertes del niño/a y qué acciones le apoyarán. El diagnóstico es la base para emitir un dictamen o un informe, pero por sí mismo no constituye un documento oficial para la escuela.

- **Informe**

El informe es un documento oficial para la escuela que contiene la descripción de las dificultades del niño/a, indicaciones y recomendaciones, e información sobre cómo el personal docente debe adaptar la enseñanza en este caso particular.

El informe (o la opinión) puede referirse, entre otros, a:

- dificultades específicas de aprendizaje (p. ej., dislexia, disgrafía — dificultades para leer y escribir correctamente),
- dificultades de concentración, funcionamiento emocional o social,

- necesidad de recibir apoyo psicopedagógico,
- necesidad de una vía educativa individualizada (Zindywidualizowana Ścieżka Kształcenia ZŚK),
- dificultades lingüísticas de alumnos que aprenden polaco como lengua extranjera.

La escuela está obligada para tener en cuenta el informe. Sobre la base del informe, la escuela recibirá indicaciones para los docentes en el trabajo con el alumno, p. ej., tiempo adicional para pruebas o menor número de tareas. Estas recomendaciones también pueden aplicarse en el examen de octavo grado y en la selectividad (matura), p. ej., tiempo extra para realizar el examen.

- **Dictamen**

El dictamen se emite cuando el niño presenta dificultades más graves o permanentes que requieren una organización especial del proceso educativo. Los dictámenes se refieren, entre otros, a:

- discapacidad (intelectual o motora, derivada del espectro autista, del estado de la vista o del oído),
- riesgo de desajuste social (es decir, conductas o dificultades emocionales que impiden al alumno respetar normas e integrarse en el grupo de pares, la familia o la escuela),
- estado de salud y/o enfermedades que impiden o dificultan la asistencia a la escuela.

La escuela está obligada a cumplir el dictamen. A base del dictamen, la escuela elabora el IPET — Programa Individualizado Educativo-Terapéutico, así el niño/a puede recibir: clases de reeducación, apoyo de psicólogo y pedagogo, docentes adicionales contratados, un currículo adaptado y otras formas de ayuda.

¿Cuándo hay que acudir al consultorio de orientación psicopedagógica?

- Cuando las dificultades del niño/a persisten a pesar del apoyo de la escuela/guardería.
- Cuando el profesor o tutor señala comportamientos preocupantes.
- Cuando el niño tiene problemas graves de lectura, escritura, habla, concentración o emociones.
- Cuando Usted sospecha TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), dislexia, trastornos del habla, espectro autista u otras dificultades del desarrollo.
- Cuando el niño conoce poco el idioma polaco y es necesaria una evaluación de sus necesidades educativas.

¿Cómo inscribir al niño/a al consultorio?

- Encuentra el consultorio correspondiente a su zona; si no sabe dónde está, pregúnteselo en la escuela.

- Inscriba al niño/a por teléfono o en persona.
- Rellene la solicitud describiendo las dificultades que observa como padre/madre o tutor legal. Si tiene información del tutor, psicólogo o pedagogo de la escuela actual o anterior (también de un país previo de residencia), es recomendable adjuntarla.

Siguientes pasos en el consultorio

El consultorio actúa de acuerdo con la situación y las necesidades de la familia. Se puede obtener:

- reuniones con psicólogo, pedagogo o logopeda — para hablar sobre las dificultades,
- pruebas diagnósticas adaptadas a la edad y problemas del niño/a,
- discusión de resultados e indicaciones — para padres/tutores legales,
- emisión del documento necesario — información de diagnóstico, informe (opinión) o dictamen,
- consultas en las que el especialista explica qué hacer a continuación y cómo cooperar con la escuela.

Centros de Intervención Temprana (OWI) y Centros de Atención Temprana al Desarrollo (WWR)

Los Centros de Intervención Temprana (OWI) junto con los Centros de Atención Temprana al Desarrollo (WWR) ofrecen ayuda especializada y gratuita para niños pequeños con dificultades de desarrollo, discapacidad o que necesitan apoyo adicional. Son centros que apoyan a toda la familia: no solo al niño/a, sino también a los padres, ofreciéndoles pautas y un plan de trabajo.

Los centros están dedicados a los niños/as:

- desde el nacimiento hasta los 7 años,
- con un informe de necesidad de atención temprana al desarrollo (emitida por el consultorio de orientación psicopedagógica),
- en quienes se sospechan retrasos o dificultades de desarrollo (en OWI — también sin informes adicionales).

El apoyo que puede ofrecer un Centro de Intervención Temprana (OWI) y de Atención Temprana al Desarrollo (WWR) incluye entre otros:

- terapia de logopedia (habla, comunicación),
- fisioterapia (desarrollo de motriz gruesa y fina),
- terapia pedagógica (capacidades cognitivas, preparación escolar),
- apoyo psicológico (emociones, conducta, relaciones),
- consultas para los padres sobre cómo apoyar el desarrollo del niño/a en casa.

Los **Centros de Intervención Temprana (OWI)** son centros médicos, prestan servicios financiados por el Fondo Nacional de Salud (NFZ) y aceptan niños solo con una **derivación médica**. La derivación puede expedirla, entre otros, el pediatra, neonatólogo, neurólogo infantil o médico de rehabilitación. Los OWI no están sujetos a zonificación.

El diagnóstico de Asistencia Temprana al Desarrollo (WWR) se realiza en el consultorio de orientación psicopedagógica de la zona. Las actividades terapéuticas y de desarrollo pueden llevarse a cabo donde lo elija el padre/madre o tutor. Pregunte en el consultorio por la lista de centros que ofrecen la Asistencia Temprana al Desarrollo (WWR).

Los OWI no están sujetos a zonificación; el padre/madre puede elegir cualquier centro en la voivodía.

Otras instituciones — ¿dónde más se puede obtener ayuda?

Además de la escuela, la guardería y el consultorio de orientación psicopedagógica, existen otros lugares que pueden apoyar al niño y a la familia en problemas educativos. Según el tipo de dificultad, conviene considerar:

Organizaciones no gubernamentales y fundaciones, que a menudo ofrecen:

- refuerzo escolar y ayuda con los estudios,
- apoyo para niños migrantes,
- consultas y grupos de apoyo para padres,
- talleres que fomentan el desarrollo emocional de los niños.

Centros comunitarios

Los centros comunitarios/ socioterapéuticos o clubes juveniles son espacios gestionados, por lo general, por el municipio, organizaciones no gubernamentales o parroquias. Estos lugares suelen organizar clases de apoyo, ayuda para estudiar y otras formas de asistencia para niños y jóvenes.

AYUDA PSICOLÓGICA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES

¿Cuándo puede necesitar un niño/a ayuda psicológica?

Un niño/a o adolescente puede necesitar apoyo psicológico si:

- está frecuentemente triste, reservado o excesivamente ansioso,
- tiene episodios de ira o dificultades para controlar las emociones,
- no quiere ir a la escuela, se queja de dolor de estómago o de cabeza sin causa aparente,
- ha vivido experiencias difíciles (p. ej., migración, pérdida de un ser querido, violencia, experiencia de guerra),
- tiene problemas con relaciones, de ansiedad, estrés o concentración,
- presenta episodios depresivos, autolesiones o pensamientos suicidas,
- los profesores o los padres observan un cambio evidente en su comportamiento.

Escuela y guardería

Si Usted sospecha que su niño/a tiene dificultades psicológicas, hable con el tutor y/o el psicólogo/ pedagogo de la escuela.

Cuando su niño/a empieza a tener problemas emocionales o de conducta causados por estrés, ansiedad, trauma u otras cargas, empiece por hablar con el tutor y con el psicólogo o pedagogo escolar.

El apoyo psicológico que puede ofrecer la escuela o la guardería:

- observar al niño/a en la escuela o guardería e informarle sobre su funcionamiento,
- valorar el funcionamiento diario del niño/a en la escuela/guardería,
- señalar si necesita ayuda especializada,
- recomendar al padre/madre o tutor pautas de ayudar al niño/a en esa situación.

Psicólogo y psicoterapeuta para niños y jóvenes

Si observa en su hijo/a síntomas preocupantes que relaciona con problemas emocionales o mentales, puedes recurrir a un psicólogo o psicoterapeuta infantil y juvenil. Los niños y jóvenes pueden recibir este apoyo hasta los 21 años, o hasta completar la enseñanza secundaria superior. La atención financiada por el Fondo Nacional de Salud (NFZ) es gratuita y no requiere derivación.

¿Cuándo acudir al psicólogo?

- Usted nota cambios en el comportamiento, las emociones o en el rendimiento escolar de su hijo/a.
- El niño/a está más triste, ansioso, irritable o se aisla.
- En casa hay tensiones, conflictos frecuentes o falta de comunicación.
- Usted quiere entender lo que ocurre y qué hacer, en lugar de actuar a ciegas.
- Tiene la sensación de que "algo no está bien", aunque no sepa nombrarlo.

El psicólogo ayuda a identificar el problema y determina si corresponde terapia, consulta psiquiátrica o solo apoyo.

¿Cuándo acudir al psicoterapeuta?

- Si las dificultades persisten durante meses o reaparecen constantemente y el niño/a sufre emocionalmente, aunque aparentemente "funcione".
- Si hay problemas repetitivos (ansiedad, ira, baja autoestima).
- Si las relaciones con compañeros, padres o hermanos son conflictivas.
- Si Usted siente que no es una crisis puntual sino algo más profundo.
- Si buscan un cambio real, no solo una mejora temporal.

La psicoterapia es un proceso que ayuda al niño/a a comprenderse mejor y a afrontar la vida.

¿Dónde encontrar psicólogo y psicoterapeuta infantil?

- **Centro de atención psicológica y psicoterapéutica comunitaria para niños y adolescentes** (NFZ). Allí trabajan psicólogos y psicoterapeutas. Revisa las direcciones cercanas a tu domicilio, ya que existe zonificación. No se necesita derivación para ver al psicólogo del centro.
- **Consultorio de salud mental para niños y adolescentes** (NFZ). Además de psicólogo y psicoterapeuta, puedes encontrar psiquiatra infantil. **Importante**: para concertar cita con el psicólogo o psicoterapeuta del consultorio suele requerirse **derivación (p. ej., del médico de familia)**. Para el psiquiatra no se necesita derivación.
- Si buscas psicólogo o psicoterapeuta infantil de forma **privada,** consulta opiniones y disponibilidad en portales como **Znany Lekarz** (Médico Conocido) https://www.znanylekarz.pl/.

¿Qué apoyo puede ofrecer el consultorio de salud mental para niños y adolescentes?

- consultas psicológicas (**con derivación**),
- psicoterapia individual (**con derivación**),

- terapia de familia (**con derivación**),
- apoyo del terapeuta comunitario (**sin derivación**),
- consulta con psiquiatra infantil (**sin derivación**).

Psiquiatra para niños y adolescentes

¿Cuándo acudir al psiquiatra?

- Cuando el niño/a expresa deseos de hacerse daño, habla de la muerte o del sinsentido de la vida.
- Si aparecen autolesiones o conductas impulsivas intensas.
- Si los síntomas son muy graves (tristeza profunda, ansiedad intensa, insomnio).
- Si el niño deja de funcionar: no asiste a la escuela, no come, no duerme.
- Si el psicólogo o terapeuta indica explícitamente: "necesita consulta psiquiátrica".
- Podría ser necesario tratamiento farmacológico o intervención urgente.

Visitar al psiquiatra no implica necesariamente prescripción inmediata de medicación: el objetivo es garantizar seguridad y proteger la salud del niño. El psiquiatra evaluará el estado mental, recomendará el tratamiento adecuado y podrá derivar a terapia. También puede orientar a los padres o tutores. La consulta con el psiquiatra infantil en el consultorio de salud mental (NFZ) es gratuita y no requiere derivación.

El tratamiento psiquiátrico de niños y adolescentes puede ofrecerse en varios modos:

- **ambulatorio** (consultas médicas, sesiones con psicólogo o psicoterapia),
- **comunitario** (visitas domiciliarias o intervenciones en el entorno),
- **diario** (atención médica, actividades terapéuticas y sesiones de psicoterapia organizadas como tratamiento: 3 horas diarias, 5 días a la semana, por un periodo determinado),
- **hospitalario** (estancia 24 horas en una unidad del hospital, hostal o centro de cuidados).

¿Dónde encontrar a un psiquiatra infantil?

- **Consultorios de salud mental para niños y adolescentes (NFZ)**

En estos consultorios se puede pedir cita con un psiquiatra infantil sin derivación.

- **Hospitales y clínicas psiquiátricas**

Algunos hospitales cuentan con unidades de psiquiatría infantil, consultorios hospitalarios o unidades diurnas (hospital de día). Allí se puede obtener consulta con un psiquiatra infantil y el niño/a también puede ser ingresado en una unidad psiquiátrica del hospital. En las unidades

psiquiátricas funcionan **escuelas hospitalarias**, de modo que su hijo/a puede continuar yendo a clase. Estas escuelas también existen en unidades de día.

- **Consultas privadas y centros de salud mental**

Si hace falta una visita más rápida, se puede recurrir a servicios privados de psiquiatría infantil (de pago).

Centro de Intervención en Crisis

El Centro de Intervención en Crisis (OIK) ofrece ayuda psicológica inmediata y a corto plazo a personas en crisis, incluidos niños, adolescentes y adultos.
El Centro de Intervención en Crisis (OIK) ayuda ante situaciones urgentes o graves (p. ej., violencia, estrés intenso, trauma, crisis familiar), proporcionando atención rápida con un psicólogo, apoyo social, a veces asesoría jurídica y orientaciones sobre los pasos a seguir.

Si la vida o la salud están en riesgo debido a una crisis asociada a la salud mental, acuda de inmediato a un hospital psiquiátrico.

¿Qué apoyo puede ofrecer el OIK?

- ayuda psicológica inmediata (a menudo 24/7),
- apoyo en situaciones de crisis (p. ej., violencia, trauma, pérdida repentina, estrés intenso), intervención de crisis y ayuda a corto plazo,
- evaluación de la situación y planificación de la ruta de ayuda,
- consultas con trabajador social,
- documentación necesaria y derivación a instituciones adecuadas,
- en algunos casos, plazas de alojamiento para personas que requieren protección (según la institución).

Líneas de ayuda para niños y adolescentes

Todas las líneas de ayuda para niños y adolescentes son gratuitas y anónimas.

- **116 111 – Línea de asistencia para niños y adolescentes**

  24/7, anónimo, también hay un chat online.

- **800 121 212 – Línea de asistencia para niños del Defensor de Derechos del Niño**

  Ayuda a los niños, adolescentes y adultos en casos que atañen a niños. Funciona 24/7.

- **800 120 002 – „Niebieska Linia" ("Línea Azul")**

  Para niños, adolescentes y adultos que sufren violencia.

- **800 119 119 – Teléfono y chat para niños y adolescentes (también en la lengua ucraniana)**

  Asistencia psicológica, funciona cada día en un horario determinado.

AYUDA PSICOLÓGICA PARA PADRES / TUTORES LEGALES

¿Cuándo un padre, una madre o tutor puede necesitar asistencia psicológica?

Un padre/madre/tutor puede solicitar asistencia psicológica cuando:

- le preocupa la conducta o emociones del niño/a,
- no sabe cómo reaccionar ante conductas o emociones difíciles del niño/a,
- sufre estrés intenso, sensación de impotencia, cansancio, ansiedad o bajo estado de ánimo,
- la familia atraviesa una situación difícil (p. ej., migración, enfermedad, separación, problemas económicos),
- necesita conversación y pautas para apoyar al niño y al mismo tiempo cuidarse,
- quiere saber cómo responder a conductas difíciles del niño/a,
- desea mejorar la comunicación en la familia,
- el padre/madre o el niño/a ha vivido un acontecimiento traumático (guerra, violencia, pérdida de un ser querido, cambio abrupto de país) y necesita una conversación segura o apoyo especializado.

Instituciones que ofrecen asistencia psicológica para padres / tutores legales

El padre/madre/tutor puede recibir apoyo psicológico gratuito en instituciones públicas (NFZ). Para pedir consulta psicológica financiada por el Fondo Nacional de Salud (NFZ) se necesita derivación del médico de familia u otro especialista. Las ONG no suelen exigir derivación y su ayuda es gratuita. La ayuda también puede prestarse de forma privada (de pago).

Consultorio de orientación psicopedagógica

- **La elección depende de la zona escolar** del niño/a (consultorios están sujetos a zonificación).
- **No se requiere derivación; la ayuda es gratuita,** aunque el tiempo de espera puede ser largo.
- **Consultas con especialistas**: conversación con psicólogo, pedagogo o logopeda sobre dificultades del niño (educativas, emocionales, lingüísticas o del desarrollo).
- **Explicación de los resultados del diagnóstico**: los especialistas aclararán qué significan los resultados, las necesidades del niño/a y cómo apoyarlo.

- **Consejos en el área de educación y crianza**: los especialistas ayudarán a los padres/tutores entender y responder a conductas difíciles, darán indicaciones como mejorar concentración, aprendizaje, emociones y funcionamiento diario.
- **Información sobre las formas de ayuda que les corresponden en la escuela:** los empleados del consultorio explicarán cuáles son las formas de apoyo que la escuela debe ofrecer (p. ej., clases especializadas, adaptaciones) y cuáles pueden ser los documentos necesarios.
- **Derivación a otros especialistas o centros:** en caso de que sea necesario, el padre/madre/tutor serán informados sobre dónde buscar terapia, atención médica, rehabilitación o apoyo social.
- **Apoyo específico para padres de niños con dictamen:** los especialistas ayudarán entender como planificar la terapia y colaborar con la escuela.

Consultorio de salud mental o centro de salud mental (NFZ)

- **Apoyo gratuito; se necesita derivación** del médico de familia u otro especialista para tener una cita con psicólogo o psicoterapeuta.
- **Consultas con psicólogo o psicoterapeuta**: el padre/madre/tutor puede comentar sus preocupaciones, problemas de crianza o sus emociones causadas por las dificultades del niño/a.
- **Psicoeducación para apoyar al niño**: el especialista explica cómo reaccionar y apoyar al niño/a en crisis, además de construir una relación segura con él/ella.
- **Terapia de familia**: sesiones conjuntas de toda la familia para mejorar comunicación, relaciones y manejo de sus problemas.
- **Consulta psiquiátrica**: el padre/madre/tutor puede hablar con un psiquiatra infantil sobre diagnóstico, tratamiento, dudas sobre medicación o síntomas del niño.

Centro de Intervención en Crisis (OIK)

- **Atención psicológica inmediata**: ayuda ante estrés agudo, crisis familiar, violencia, incidente repentino o emociones intensas relacionadas con el niño/a.
- **Apoyo para evaluar la situación del niño/a:** el psicólogo ayuda al padre/madre/tutor entender la situación, cuáles son posibles causas de la dificultad y cómo actuar en las primeras horas de crisis.
- **Plan de actuación en una situación de crisis**: OIK les ayuda determinar los pasos por hacer a continuación e indica a qué instituciones dirigirse para recibir una atención especializada o médica.
- **Apoyo en casos de violencia o riesgo para la seguridad**: OIK proporciona la información sobre posibles formas de protección, puede asistir en la comunicación con la policía u otros servicios y, cuando proceda, provee un refugio.
- **Asesoramiento jurídico y social**: el padre/madre/tutor puede recibir información sobre los derechos del niño y la familia, posibles formas de ayuda social, procedimientos y pasos a seguir.

- **Derivación a instituciones adecuadas**: OIK facilita acceso rápido a apoyo adecuado: consulta de salud mental, OPS, escuela, PCPR o una organización no gubernamental.

Escuela y guardería

- **Consultas con el pedagogo y el psicólogo escolar**: los especialistas ayudarán a comprender las dificultades del niño/a, sugerirán qué medidas tomar en casa y propondrán el apoyo disponible en la escuela o la guardería. Así el padre/madre/tutor sabrá qué actividades extraescolares, especializadas o de refuerzo educativo están disponibles para el niño/a.
- **Asistencia para ponerse en contacto con instituciones**: la escuela/guardería puede ayudar al padre/madre a pedir cita en el consultorio de orientación psicopedagógica, el Centro de Asistencia Social (OPS), el Centro Provincial de Ayuda para Familia (PCPR) u otros servicios, sobre todo cuando el progenitor no sabe adónde dirigirse. El psicólogo o pedagogo escolar explicará qué tipo de ayuda puede recibir el niño/a, qué obligaciones tiene la escuela y cómo se coordina el trabajo con el consultorio.

Organizaciones no gubernamentales

- Organizaciones no gubernamentales especializadas en asistencia psicológica ofrecen consultas gratuitas, grupos de apoyo para padres y actividades para niños y familias. La disponibilidad de servicios depende de subvenciones y fondos obtenidos.

Consultas psicológicas privadas

- Si Usted necesita actuar con rapidez, puede acudir a consultas privadas de psicología. A menudo ofrecen consultas psicológicas, psicoterapia y terapia de familia.

Líneas de ayuda para padres y tutores legales

- **800 100 100 – Línea para Padres y Personal Docente**

  Asistencia en temas de crianza, educativos y problemas emocionales de niños.
- **800 800 602 – Línea de apoyo para Padres de Niños en Crisis**

  Asistencia psicológica para padres que enfrentan dificultades de su hijo.
- **800 121 212 – Línea de Apoyo del Defensor de los Derechos del Niño**

  Apoyo para padres en situaciones asociadas a la seguridad y los derechos del niño.
- **800 120 002 – „Niebieska Linia" ("Línea Azul")**

  Ayuda a las familias que sufren violencia; asistencia jurídica y en crisis.
- **116 123 – Línea de confianza para adultos en crisis emocional**

  Asistencia psicológica anónima para padres desbordados por el estrés, la ansiedad o una situación difícil.

AYUDA SOCIAL Y ASISTENCIAL PARA FAMILIAS

La ayuda social y asistencial es un sistema de apoyo para familias que se encuentran en una situación vital o económica difícil y necesitan ayuda para cubrir las necesidades básicas. Incluye tanto **apoyo material** (p. ej., prestaciones, ayuda en especie) como **apoyo especializado** (asistente familiar, ayuda en trámites administrativos).

¿Cuándo una familia puede necesitar apoyo social?

Una familia puede recurrir a la ayuda social cuando:

- **tiene dificultades económicas** — faltan recursos para comprar comida, ropa, medicinas, para pagos o mantenimiento de la vivienda,
- **se encuentra en una situación vital complicada** — p. ej., separación, enfermedad, pérdida de empleo, crisis repentina,
- **necesita apoyo en el cuidado y la crianza de niños**, organización del día o en las relaciones con la escuela y otras instituciones,
- **hay problemas de vivienda** — p. ej., adeudamiento, riesgo de perder la vivienda, condiciones de vida muy precarias,
- **en la familia hay violencia o riesgo para la seguridad**,
- **el niño/a tiene discapacidad** y se requiere financiación, equipamiento o programas especializados,
- **la familia afronta una enfermedad crónica,** discapacidad u otras cargas de salud a largo plazo,
- **la familia no gestiona bien las formalidades** — necesita ayuda para realizar trámites con oficinas, instituciones o escuelas.

La ayuda social se presta de forma gratuita a través de organismos públicos. Las instituciones principales son los Centros de Asistencia Social (OPS) y los Centros Provinciales de Ayuda para Familia (PCPR). La ayuda asistencial (económica, material, de subsistencia o humanitaria) también puede ser ofrecida por otras entidades: escuelas, parroquias, centros comunitarios u organizaciones no gubernamentales.

Centros de Asistencia Social (OPS), Centros Municipales de Asistencia Social (MOPS) y Centros Municipales de Ayuda a la Familia (MOPR)

Pueden ofrecer, entre otros:

- **apoyo económico** (subsidios, ayudas),
- **asistencia en especie** (alimentos, ropa, paquetes de útiles escolares, comidas para niños),

- **apoyo de un asistente familiar** para organizar las tareas diarias y contactar con las instituciones,
- **ayuda con trámites administrativos** y formalidades,
- **apoyo en casos de violencia doméstica** o crisis repentinas,
- **información sobre la posibilidad de acceder a servicios adicionales** (centros comunitarios, programas de apoyo, ONG).

Estos centros son **el primer lugar** al que acudir cuando una familia tiene dificultades económicas, de subsistencia u organizativas en su funcionamiento cotidiano.

Los Centros Municipales de Asistencia Social (MOPS) son centros de ayuda social en las ciudades (p. ej., Gniezno) y cumplen las mismas funciones.

Los Centros Municipales de Ayuda a la Familia (MOPR)

Los MOPR están en ciudades con estatus de condado; en la voivodía de Gran Polonia los MOPR se encuentran en Poznan, Kalisz, Konin y Leszno.

Los Centros Provinciales de Ayuda para Familia (PCPR)

Los PCPR actúan a nivel de distrito y ofrecen apoyo especializado a familias, niños y personas con discapacidad. Intervienen cuando las necesidades superan la ayuda básica del OPS, especialmente en casos que requieren asistencia a largo plazo, integral o especializada.

El PCPR puede proporcionar, entre otros:

- apoyo a familias de acogida y adoptivas,
- ayuda a personas con discapacidad — subvenciones para equipos, estancias terapéuticas, servicios de rehabilitación,
- programas y servicios especializados de apoyo para niños y familias,
- asesoramiento jurídico y social,
- coordinación de la Asistencia Temprana al Desarrollo (WWR) en algunos distritos,
- ayuda en situaciones de crisis que requieren actuaciones extraordinarias,
- apoyo para la autonomía de jóvenes procedentes del sistema de acogida.

El PCPR es el lugar al que merece la pena acudir cuando una familia requiere un apoyo especializado y a largo plazo, especialmente en temas de discapacidad, acogimiento familiar o en una situación vital difícil, los que requieren coordinar distintas formas de apoyo.

Centros de Servicios Sociales (CUS)

Los CUS reúnen en un mismo lugar diversas formas de apoyo social; son una forma moderna de asistencia local que evita tener que gestionar trámites en varias oficinas. No existen en todos los municipios: funcionan donde la administración local ha decidido transformar el OPS o crear una nueva estructura de servicios sociales. Un CUS puede operar como unidad que ejecuta las funciones del OPS o como entidad independiente junto al OPS.

AYUDA PARA EXTRANJEROS Y FAMILIAS MIGRANTES

Los niños extranjeros tienen los mismos derechos a la educación y al apoyo básico que los niños de los ciudadanos polacos, no importa su país de origen, su estatus de residencia o el conocimiento del idioma polaco. Los padres también pueden acceder a las formas de ayuda disponibles, especialmente cuando la familia enfrenta dificultades educativas, emocionales o sociales.

En Polonia no existen órganos separados de ayuda en materia de educación, apoyo psicológico y social para extranjeros; pueden acudir a las instituciones de acceso general.

Para personas de Ucrania: los niños y jóvenes (hasta 18 años) tienen derecho a atención médica gratuita en Polonia, incluida la Atención Primaria (POZ) y los medicamentos subvencionados, si son **beneficiarios de la protección temporal y disponen de un número PESEL con estatus UKR** (a partir del 03/05/2026).

Para personas de otros países: la atención sanitaria gratuita corresponde a personas en situaciones específicas, p. ej.: pensionistas/beneficiarios de rentas, personas empleadas, poseedores de la Tarjeta del Polaco, mujeres en periodo de parto y posparto, personas con protección internacional. La normativa cambia. **Comprueba si cumples los requisitos para atención médica gratuita.**

En la voivodía de Gran Polonia hay muchas **ONG cuyo objetivo es ayudar a los migrantes**: en esos lugares los extranjeros pueden recibir ayuda relacionada con su situación específica de migrante. El personal de estas instituciones conoce idiomas, los derechos y obligaciones de personas migrantes, así como la normativa sobre estancia legal y trabajo de extranjeros en Polonia.

Ayuda social para extranjeros

Los extranjeros que han obtenido en Polonia **la condición de refugiado** o **protección subsidiaria** pueden beneficiarse durante hasta 12 meses de la llamada **Programa Individual de Integración (IPI),** destinado a apoyar su proceso de integración. La ayuda en el marco del IPI se concede a solicitud presentada al presidente del distrito (starosta) a través del Centro Provincial de Apoyo a la Familia (PCPR) o del Centro Municipal de Apoyo a la Familia (MOPR) en el plazo de 60 días desde la obtención por parte del extranjero del estatus de refugiado o de protección subsidiaria**.**

Los Centros de Asistencia Social (OPS) y los PCPR también ofrecen apoyo a familias extranjeras que viven en Polonia y se encuentran en situación económica o vital difícil, aunque el acceso a la ayuda social depende de su estatus de residencia y de la ciudadanía.

Acceso completo (igual que los ciudadanos polacos) tienen:

- ciudadanos de la UE/EEE/Suiza que residen en Polonia,
- extranjeros con derecho de residencia permanente, residencia de larga duración en la UE, estatus de refugiado, de protección subsidiaria, permiso de residencia por razones humanitarias o protección temporal.

Estas personas pueden acceder a todas las prestaciones de OPS y PCPR, incluidas las económicas.

En los OPS, los extranjeros con derecho a residencia temporal, los que están en Polonia con visado o en régimen sin visado, y quienes tienen derecho de residencia por reunificación familiar (pero no residencia permanente) pueden recibir ayuda en especie (p. ej., alimentos, ropa, apoyo de intervención), apoyo de asistente familiar, asesoramiento, y asistencia en situaciones de crisis y violencia. No siempre recibirán prestaciones económicas.

El PCPR también apoya a las familias extranjeras, sobre todo cuando hay necesidades especiales en la familia, p. ej. discapacidad de un niño, necesidad de rehabilitación, apoyo de acogida o servicios especializados.

Las instituciones y organizaciones orientadas a personas migrantes pueden ofrecer:

- apoyo legal y asesoramiento (regularización de la estancia, escuela, trabajo),
- ayuda con trámites administrativos,
- ayuda para inscribir a los niños en escuela y guardería
- actividades gratuitas para niños: educativas, de integración y clases de refuerzo,
- apoyo a las familias en el nuevo entorno,
- cursos del polaco,
- asesoramiento profesional,
- apoyo psicológico,
- ayuda en la adaptación e integración,
- asistencia en situaciones de crisis.

Información importante para los extranjeros

- La mayoría de las formas de ayuda es gratuita.
- No se requiere derivación.
- Para pedir ayuda no es necesario conocer las leyes ni el idioma
- Usted siempre puede llamar por teléfono, escribir o ir en persona y preguntar.
- La escuela puede ayudarle para contactar con cada institución.
- Los datos de contacto de las instituciones locales se encuentran a continuación de este folleto.

LISTA ADRESÓW MIEJSC WSPARCIA

СПИСОК АДРЕС МІСЦЬ ПІДТРИМКИ

СПИСОК АДРЕСОВ МЕСТ ПОДДЕРЖКИ

LIST OF ADDRESSES OF SUPPORT CENTERS

LISTA DE DIRECCIONES DE CENTROS DE APOYO

MIASTO POZNAŃ

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne/ Психолого-педагогічні консультаційні центри / Психолого-педагогические центры / Psycho-educational counseling centers / Consultorios de orientación psicopedagógica

Placówka **Установа** **Учреждение** **Institution** **Centro**	**Adres** **Адреса** **Адрес** **Address** **Dirección**	**Telefon** **Телефон** **Телефон** **Phone Number** **Teléfono**	**Strona www/e-mail** **Сайт/електронна пошта** **Сайт www/e-mail** **Website / E-mail** **Pagina web/e-mail**
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **nr 3** w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1 **w Poznaniu**	ul. Słowackiego 54/56 60-521 Poznań Jeżyce, Górczyn, Łazarz	61 639 76 65	ppp1.poznan.pl ppp1poznan@wp.pl ppp3@poczta.onet.pl
Poradnia Psychologiczno–Pedagogiczna dla Dzieci i Młodzieży z Autyzmem w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 1 **w Poznaniu**		61 639 76 66	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **nr 6** w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 2 **w Poznaniu**	ul. 28 Czerwca 1956 r. nr 296/298 61-469 Poznań Wilda, Miasto Poznań	616704038	zppp2.pl sekretariat.p6@zppp2.pl
Poradnia Psychologiczno–Pedagogiczna **dla Dzieci i Młodzieży ze Specjalnymi Potrzebami Edukacyjnymi** w Zespole Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych nr 2 **w Poznaniu**		616704037	zppp2.pl sekretariat.ps@zppp2.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **nr 2** **w Poznaniu**	ul. Chociszewskiego 56, 60-261 Poznań	61 852 85 58	ppp2poznan.pl sekretariat@ppp2poznan.pl

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **nr 4 w Poznaniu**	os. B. Chrobrego 105 60-681 Poznań Piątkowo	61 823 44 31	ppp4.pl sekretariat@ppp4.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **nr 5 w Poznaniu**	ul. Nowowiejskiego 29 61-733 Poznań Stare Miasto	61 8522 062	ppp5poznan.pl ppp5.poznan@wp.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **nr 7 w Poznaniu**	św. Antoniego 42 61-359 Poznań Nowe Miasto	61 872 10 50	poradnia7.poznan.pl poradnia7poznan@gmail.com
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna **nr 8 w Poznaniu**	os. Rusa 56/ D1 61 – 245 Poznań Nowe Miasto	61 670 40 39	ppp8-poznan.pl ppp8.poznan@wp.pl

Ośrodki Wczesnej Interwencji / Центри раннього втручання / Центры Раннего Вмешательства / Early Intervention Centers / Centros de Intervención Temprana

Placówka Установа Учреждение Institution Centro	**Adres Адреса Адрес Address Dirección**	**Telefon Телефон Телефон Phone Number Teléfono**	**Strona www/e-mail Сайт/електронна пошта Сайт www/e-mail Website / E-mail Pagina web/e-mail**
Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną Koło w Poznaniu	ul. Łozowa 26 61-476 Poznań	61 832 53 73 665 333 968	https://poznan.psoni.org.pl/osrodek-wczesnej-interwencji/ owipoznan@wp.pl

Psycholog / psychoterapeuta dla dzieci i młodzieży / Психолог / психотерапевт для дітей та підлітків / Психолог / психотерапевт для детей и подростков / Psychologist / Psychotherapist for Children and Adolescents / Psicólogo/a / Psicoterapeuta para niños, niñas y adolescentes

Placówka Установа Учреждение Institution Centro	**Adres Адреса Адрес Address Dirección**	**Telefon Телефон Телефон Phone Number Teléfono**	**Strona www/e-mail Сайт/електронна пошта Сайт www/e-mail Website / E-mail Pagina web/e-mail**
"CENTERMED Poznań" spółka z ograniczoną odpowiedzialnością	ul. Mostowa 23a/28 61-854 Poznań Stare Miasto	61 6656630	https://www.centermed-poznan.pl/osrodek-srodowiskowej-opieki-psychologicznej-i-psychoterapeutycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-poznaniu/

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych "TERMEDICA"	ul. Mikołaja Dobrzyckiego 33 60-681 Poznań Stare Miasto	61 625 68 68	https://termedica.pl/dobrzyckiego/osrodek-srodowiskowej-opieki-psychologicznej-i-psychoterapeutycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy/
Gabinety lekarskie MEDICOR	ul. Powstańców Wielkopolskich 4 61-895 Poznań Stare Miasto	61 855 28 33	https://www.facebook.com/p/Medicor-Centrum-Medyczne-Pozna%C5%84-100064005283244/?locale=pl_PL
Poradnia specjalistyczna IPSIS	ul. Św. Michała 100 61-005 Poznań Nowe Miasto	534760266	https://czp.poznan.pl/lokalizacje/poznan-sw-michala/osrodek-srodowiskowej-opieki-psychologicznej-i-psychoterapeutycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy-%e2%80%93-poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy
Poradnia specjalistyczna IPSIS	ul. Bystra 7 61-366 Poznań Nowe Miasto	537171368	https://czp.poznan.pl/lokalizacje/poznan-bystra-7-dzieci-i-mlodziez/osrodek-srodowiskowej-opieki-psychologicznej-i-psychoterapeutycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy--poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy
Centrum Medyczne Damiana Holding sp. Z o.o.	ul. Woźna 14 61-777 Poznań Stare Miasto	22 566 22 22	https://mindhealth.pl/lokalizacje/poznan
Fundacja AKME	ul. Grunwaldzka 19 60-782 Poznań Grunwald	661350405	https://fundacja-akme.pl/k/category/nfz/nfz_poznan/

Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży/ Консультаційні центри психічного здоров'я для дітей і молоді / Психиатрические центры для детей и молодежи / Mental health centers for children and youth / Consultorios de salud mental para niños y adolescentes

Placówka **Установа** **Учреждение** **Institution** **Centro**	**Adres** **Адреса** **Адрес** **Address** **Dirección**	**Telefon** **Телефон** **Телефон** **Phone Number** **Teléfono**	**Strona www/e-mail** **Сайт/електронна пошта** **Сайт www/e-mail** **Website / E-mail** **Pagina web/e-mail**
Szpital Kliniczny Im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego Im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu	ul. Szpitalna 27/33 Poznań	506 010 798 61 849 14 00	https://www.skp.ump.edu.pl/
Jeżyckie Centrum Zdrowia Psychicznego	ul. Litewska 8 Poznań	61 841 79 67	https://jczp.pl/
Zdrowie Psychiczne sp. z o. o. Specjalistyczny Ośrodek Terapii i Promocji Zdrowia Psychicznego	ul. Świt 47/49 Poznań	61 861 60 80	https://zdrowiepsychiczne.com.pl/
Poradnia specjalistyczna IPSIS	ul. Bystra 7 61-366 Poznań Nowe Miasto	537 171 368 451 404 343	https://czp.poznan.pl/lokalizacje/poznan-bystra-7-dzieci-i-mlodziez/centrum-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy%3a-oddzial-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-dla-dzieci-i-mlodziezy
Gabinety lekarskie MEDICOR	ul. Powstańców Wielkopolskich 4 61-895 Poznań Stare Miasto	61 855 28 33	https://www.facebook.com/p/Medicor-Centrum-Medyczne-Pozna%C5%84-100064005283244/?locale=pl_PL
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych "TERMEDICA"	ul. Mikołaja Dobrzyckiego 33 60-681 Poznań Stare Miasto	61 625 68 68 512 033 569	https://termedica.pl/dobrzyckiego/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy/

Centrum Medyczne HCP sp. Z o. O. NZOZ Centrum Medyczne HCP Lecznictwo Ambulatoryjne	ul. 28 czerwca 1956 194 Poznań	61 227 43 33 61 227 41 04	https://www.cmhcp.pl/

Całodobowa opieka psychiatryczna/ Цілодобова психіатрична допомога / Круглосуточная психиатрическая помощь / 24/7 psychiatric care / Atención psiquiátrica de 24 horas al día

Placówka Установа Учреждение Institution Centro	**Adres Адреса Адрес Address Dirección**	**Telefon Телефон Телефон Phone Number Teléfono**	**Strona www/e-mail Сайт/електронна пошта Сайт www/e-mail Website / E-mail Pagina web/e-mail**
Szpital Kliniczny Im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego Im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu	ul. Szpitalna 27/33 Poznań	61 849 14 00	https://www.skp.ump.edu.pl/
Centrum Medyczne HCP sp. Z o. O. NZOZ Centrum Medyczne HCP Lecznictwo Stacjonarne	ul. 28 czerwca 1956 194 Poznań	61 227 44 64	https://www.cmhcp.pl/

Interwencja Kryzysowa / Кризове втручання / Кризисное вмешательство / Crisis Intervention / Intervención en Crisis

Placówka Установа Учреждение Institution Centro	**Adres Адреса Адрес Address Dirección**	**Telefon Телефон Телефон Phone Number Teléfono**	**Strona www/e-mail Сайт/електронна пошта Сайт www/e-mail Website / E-mail Pagina web/e-mail**
Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia i Interwencji Kryzysowej	ul. Dolne Chyby 10, 60-480 Poznań	618 142 271	https://bip.poznan.pl/bip/miejskie-centrum-interwencji-kryzysowej-w-poznaniu,1132/
Punkt Interwencji Kryzysowej w Poznaniu	ul. Pamiątkowa nr 28 61-505 Poznań	509 111 508 516 183 943	https://www.poznan.pl/mim/main/punkt-interwencji-kryzysowej,p,68575,68576.html?wo_id=1324

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie/ Міський центри допомоги сім'ї / Городской центр помощи семье / Municipal Social Welfare Center / Centro Municipal de Ayuda para Familia

Placówka Установа Учреждение Institution Centro	Adres Адреса Адрес Address Dirección	Telefon Телефон Телефон Phone Number Teléfono	Strona www/e-mail Сайт/електронна пошта Сайт www/e-mail Website / E-mail Pagina web/e-mail
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Poznaniu	ul. Cześnikowska 18 60-330 Poznań-Grunwald	61 878 17 00 61 878 17 01	https://mopr.poznan.pl mopr@mopr.poznan.pl

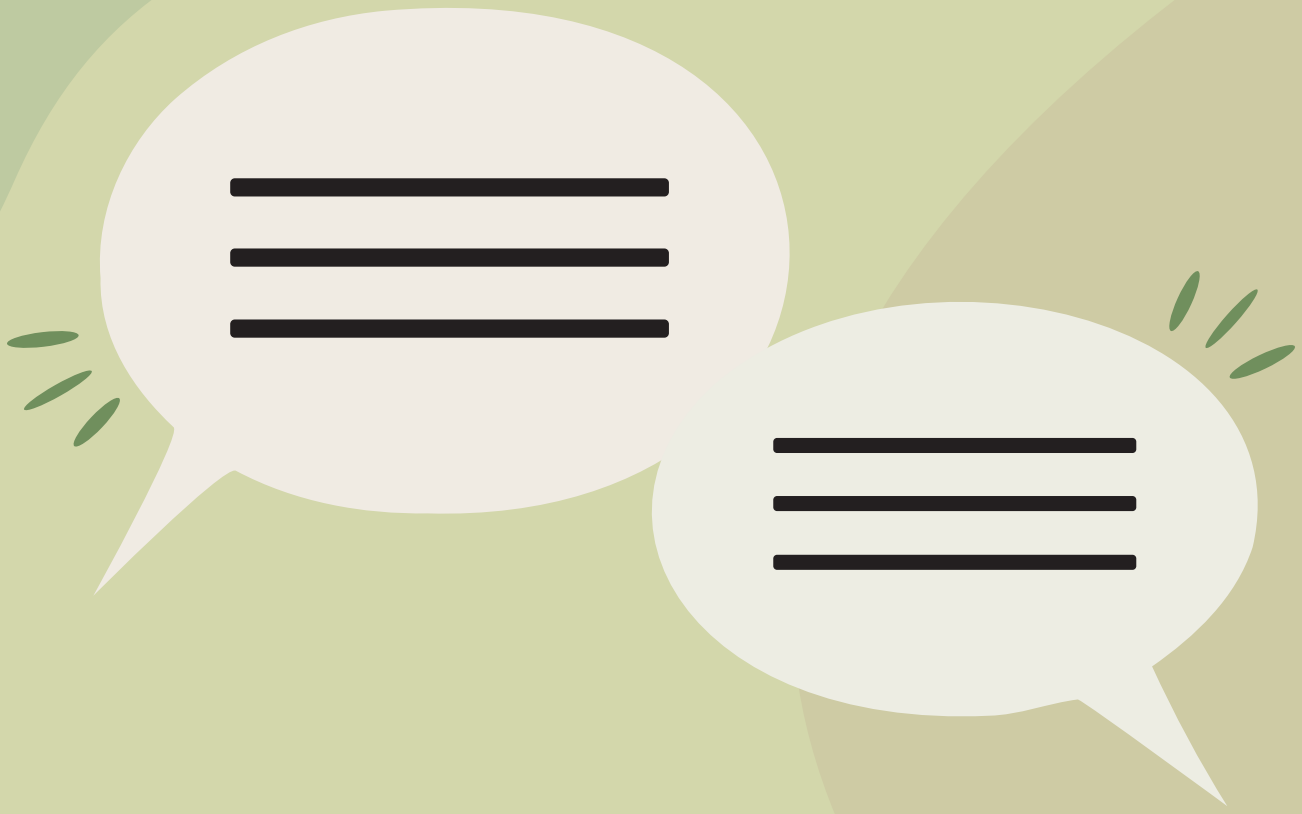
Instytucje i organizacje wspierające migrantów/ Установи та організації підтримки мігрантів / Учреждения и организации поддержки мигрантов / Institutions and organizations supporting migrants / Instituciones y organizaciones de apoyo a migrantes

Placówka Установа Учреждение Institution Centro	Adres Адреса Адрес Address Dirección	Telefon Телефон Телефон Phone Number Teléfono	Strona www/e-mail Сайт/електронна пошта Сайт www/e-mail Website / E-mail Pagina web/e-mail
Migrant Info Point	Al. Marcinkowskiego 11H 61-827 Poznań	503 979 758	https://migrant.poznan.pl/ office@migrant.poznan.pl
Fundacja Pomocy Wzajemnej „Barka"	ul. Św. Wincentego 6/9 61-003 Poznań	61 6682300	https://barka.org.pl barka@barka.org.pl
Stowarzyszenie Wielkopolskich Asystentów Międzykulturowych (SWAM)		792112460	https://www.facebook.com/p/Stowarzyszenie-Wielkopolskich-Asystent%C3%B3w-Mi%C4%99dzykulturowych-SWAM-61573207742171/ larysapavlovska1@gmail.com
Caritas Poznań Centrum Pomocy Migrantom i Uchodźcom	Al. Marcinkowskiego 1 61-745 Poznań	572 360 115	https://caritaspoznan.pl/placowki/centrum-pomocy-migrantom-i-uchodzcom pomocuchodzcy@caritaspoznan.pl

Lista adresów miejsc wsparcia
Список адрес місць підтримки
Список адресов мест поддержки
List of addresses of support centers
Lista de direcciones de lugares de apoyo

Fundacja Bilingwo	Plac Wolności 2/3 61-739 Poznań	694 659 554	https://bilingwo.org/ fundacja@bilingwo.org
Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne Polska-Ukraina w Poznaniu	ul. Grobla 27a/6 61-858 Poznań	574 513 336	https://www.facebook.com/ukrainska.wiosna/ info@poznajsasiada.org
Stowarzyszenie Lepszy Świat	ul. Nowowiejskiego 15/15a 61-732 Poznań		https://lepszyswiat.org.pl/
Fundacja Aitwar Yasna Izba	ul. Reja 1 60-880 Poznań	505 25 15 10	https://fundacjaaitwar.pl/yasna-izba https://www.facebook.com/yasnaizba/?locale=pl_PL kontakt@fundacjaaitwar.pl
Fundacja Centrum Integracji Kobiet Nejmovirna			https://www.facebook.com/p/Nejmovirna-PL-61550538631996/?locale=pl_PL nejmovirnapl@gmail.com
Barak Kultury	Al. Marcinkowskiego 21 61-745 Poznań	505 045 259	https://barakkultury.pl/ barakkultury@barakkultury.pl
Fundacja im. Julii Woykowskiej	ul. Wolnica 7/8 61-764 Poznań		https://www.woykowska.org/
Fundacja Kut	ul. Kramarska 32 61-765 Poznań		https://www.kut.ngo/ kut.fundacja@gmail.com
Centrum Integracji Cudzoziemców w Poznaniu	ul. Mielżyńskiego 14a 61-725 Poznań	887 063 112	https://www.facebook.com/CICpoznan info.cicpoznan@rops.poznan.pl
Fundacja Dziecko w Centrum	ul. Sielska 8/piętro IV 60-129 Poznań	535 002 002	https://dzieckowcentrum.org/ fundacja@dzieckowcentrum.org
Terenowy Komitet Ochrony Praw Dziecka w Poznaniu	ul. Garbary 97/2 61-757 Poznań	61 855 22 78 509 913 992	http://kopd.poznan.pl/ sekretariat@kopd.poznan.pl
Fundacja Rozwoju Motylarnia	ul. Św. Wawrzyńca 3b/U3 60-539 Poznań	730 450 250	https://motylarnia.org/ kontakt@motylarnia.org

NOTATKI



Napisz nam, czy podoba Ci się broszura.

Напишіть нам, чи сподобалась вам брошура.

Напишите, понравилась ли вам брошюра.

Share your feedback on our brochure.

Comparta su opinión sobre nuestro folleto.