

## TELEFONY WSPARCIA I E-KONSULTACJE

Ostatnie dni (a zapewne i wiele kolejnych) to sprawdzian – dla naszej psychiki, relacji rodzinnych i odporności na sytuacje niecodzienne. Wszyscy wyjdziemy z tej próby zwycięsko, ale mogą się po drodze przytrafić chwile zwątpienia.

W takich momentach możemy zwrócić się o bezpłatną pomoc psychologiczno-pedagogiczną. Takie usługi świadczy:

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie:** tel. 12 397 95 92 (psycholog od pon. do pt. 7.00-15.00) tel. 12 397 95 63 (pracownik socjalny od pon. do pt. 7.00-15.00),

- **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Powiatu Krakowskiego w Krakowie:** tel.12 422 27 12 – od 8.00 do 20.00 w dni robocze,

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie** – całodobowy numer interwencyjny 12 421 92 82 oraz dyżur od 8.00 do 20.00 pod numerem telefonu 502 273 430

- **Rejonowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zabierzowie** - telefon interwencyjny: 507 964 086, od pon. do pt. 8.00-16.00.

Warto też polubić Fanpage na Facebooku (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zabierzowie). Tam również wybrani pracownicy prowadzą dyżury interwencyjne (dla tych, którym łatwiej jest pisać niż rozmawiać)

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** – tel. 116 111

Do dyspozycji uczniów naszej szkoły pozostają również pedagodzy szkolni i wychowawcy, którzy zapewniają pomoc przez e-dziennik, mailowo, a niektórzy również przez Messengera.

***Wszyscy wiemy, że rozmowa (różne formy) może działać wiele dobrego. Głowa do góry!!!  
Damy radę przetrwać ten trudny czas, jeśli tylko nie poddamy się pesymizmowi i nudzie.  
Dbajmy wszyscy o zdrowie i stosujmy się do zaleceń służb sanitarnych, a na pewno wszystko będzie dobrze!***