

Psychologiczne Centrum Wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli

Dla dzieci, młodzieży, dorosłych, kiedy nie wiedzą, jak pomóc dziecku
poniedziałek - piątek, godz. 15.00-19.00, tel. 0 667 147 738
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP

Zadzwoń, kiedy:

- jesteś smutny, samotny, zagubiony,
- nic Ci się nie chce, nikt Ciebie nie rozumie,
- nie masz z kim porozmawiać,
- zastanawiasz się, czy wszystko z Tobą w porządku,
- rodzice się kłócą, krzywdzą Ciebie lub Twoich bliskich,
- rówieśnicy Cię prześladują i gnębią,
- straciłeś kogoś bliskiego,
- czujesz, że nie panujesz nad swoim życiem,
- chcesz zmienić coś w swoim życiu i nie wiesz jak,
- widzisz, że dzieje się coś z Twoim dzieckiem i nie wiesz, jak mu pomóc.



Dla rodziców nastolatków, wychowawców i nauczycieli
poniedziałek, godz. 10.00-14.00, tel. 0 519 047 372

Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”

Zadzwoń, kiedy:

- coś cię niepokoi w zachowaniu nastolatka,
- martwisz się stanem psychicznym nastolatka,
- szukasz wsparcia dla nastolatka.

Dla rodziców, nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą
środa, godz. 10.00-14.00 tel. 0 510 205 050

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”

Zadzwoń, kiedy:

- czujesz, że nie radzisz sobie wychowawczo ze swoim dzieckiem czy nastolatkiem,
- doświadczasz trudności w relacjach ze swoim dzieckiem,
- masz trudności wychowawcze z klasą lub konkretnym uczniem,
- masz trudności w pracy wychowawczej lub edukacyjnej z uczniem ze spektrum autyzmu.

Dla dzieci i młodzieży w wieku 5-21 lat oraz ich rodziców
piątek, godz. 10.00-14.00, tel. 0 519 047 370

Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem „OPTA”

Zadzwoń, kiedy:

- doświadczasz lęku lub trudności związanej z trwaniem pandemii,
- przeżywasz kryzys emocjonalny,
- potrzebujesz wsparcia lub porady psychologicznej,
- jesteś rodzicem i potrzebujesz wsparcia w procesie wychowawczym.

Jeśli łatwiej Ci napisać niż rozmawiać, od poniedziałku do piątku
w godz. 15.00-19.00 na Twój mail czekają specjaliści: mtz@mtz.waw.pl

Więcej informacji: edukacja.warszawa.pl

