

Informacja dla Rodziców i Opiekunów

Szanowni Państwo,

Polecamy korzystanie z Serwisu Biura Edukacji Warszawa:

www.edukacja.warszawa.pl

a szczególnie:

<http://edukacja.warszawa.pl/tagi/warszawa-edukacyjna-zdalnie>

W serwisie dostępne są między innymi bieżące informacje związane z edukacją i systemem wsparcia dla rodziców/opiekunów i uczniów podczas pandemii COVID19.

Na terenie naszej dzielnicy działa także Ośrodek Pomocy Społecznej.

www.opsmokotow.pl

Strona Ośrodka jest na bieżąco aktualizowana. Jeżeli jesteście Państwo spoza Mokotowa, OPS przekieruje Państwa do Ośrodka w rejonie zamieszkania.

Jeżeli czujesz, że potrzebujesz pomocy – wsparcia psychologicznego w obecnej sytuacji, oto lista miejsc, do których możesz się zwrócić:

- **Bezpłatny Kryzysowy Telefon Zaufania: 116 123**

Kryzysowy Telefon Zaufania powstał z myślą o osobach, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu z psychologiem. Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym,

potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej, rodziców potrzebujących wsparcia w procesie wychowawczym oraz osób niepełnoprawnych. Poradnia udziela pomocy psychologicznej osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu. Czynny **codziennie od 14.00 do 22.00**.

- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111**

Czynny **codziennie przez całą dobę**.

- **Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego: 800 70 2222**

Jest linią **całodobową i bezpłatną** dla osób dzwoniących. Pod telefonem, dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

- **Wsparcia duchowego** udzielają także **Dominikanie** ze Służewca

Dyżur Duszpasterski odbywa się pod numerem: **662 180 929**

Telefon czynny od poniedziałku do soboty w godzinach **10.00-12.00 oraz 14.00-17.00**.

- **Linie Wsparcia** uruchomiło **Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego** przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii pod numerem: **22 299 04 31**

Porady udzielane są od poniedziałku do piątku w godzinach **8.00-20.00**.

