

POMOC PSYCHOLOGICZNA – KONTAKTY

Pomoc psychologiczna – ul. Radziwiłłowska 8b

Osoby potrzebujące wsparcia mogą skorzystać z pomocy psychologicznej bezpośrednio w siedzibie Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy ul. Radziwiłłowskiej 8b lub kontaktując się pod całodobowym nr telefonu 12 421 92 82.

Przystań Psychologiczna

Przystań psychologiczna, nr tel: +48 553 300 999

Przystań psychologiczna, nr tel: +48 533 335 888

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej, nr tel: +48 733 563 311

Zbiorcza lista kontaktów dostępna tu:

https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/kompendium-zasobow-nt-pomocy-osobom-objety-m-wojna-w-ukrainie.html?fbclid=IwAR3GF_HCtA_YhOIRQ9BO_HmzodU5yc17MpHBHw4lfUBcNUB_7I-msA1UoEg

PORADNIKI

Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie:

<https://blog.ceo.org.pl/psycholog-radzi-jak-w-domu-i-w-szkole-rozmawiac-z-dziecmi-i-mlodzieza-o-wojnie-w-ukrainie>

Kompendium zasobów nt. pomocy osobom objętym wojną w Ukrainie

https://fdds.pl/o-fundacji/co-nowego-w-fundacji/kompendium-zasobow-nt-pomocy-osobom-objety-m-wojna-w-ukrainie.html?fbclid=IwAR3GF_HCtA_YhOIRQ9BO_HmzodU5yc17MpHBHw4lfUBcNUB_7I-msA1UoEg

- Centrum Terapii Dialog
Interwencja kryzysowa. Jak pracować z osobą, którą dotknęła nagła tragedia, 3-godzinne szkolenie dla psychologów i terapeutów, link do nagrania



https://www.dialoteka.pl/interwencja-kryzysowa/checkout/?promo_code=psycholog&fbclid=IwAR3xCmHnpW4fq39brgQdPj8TOI4tXw4YHm4L_cA82_puicW8K3aHX-kSdE4UWOW

Webinar z psychologiem dziecięcym dr Aleksandrą Piotrowską 28.02

https://www.uo.uw.edu.pl/aktualnosci/webinar_jak%20rozmawiac%20o%20wojnie

- Szkoła z Klasą, webinar 28.02
[Jak wspierać siebie i dzieci w sytuacji wojny w Ukrainie? | Facebook](#)
- Rodzina. Jak wspierać i przywracać poczucie bezpieczeństwa dzieci i jak rozmawiać o wojnie. 2.03.2022
[RODZINA. Jak wspierać i przywracać poczucie bezpieczeństwa dzieci i jak rozmawiać o wojnie? | Facebook](#)
- Mindgram
Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o agresji zbrojnej?
<https://www.youtube.com/watch?v=tXw2t5PY4II>
- Miasto dzieci
Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie i przemocy – rozmowa z W.Eichelbergerem:
<https://miastodzieci.pl/czytelnia/mamo-tato-co-to-jest-wojna/>
- Paulina Jarecka - psycholog dziecięcy i certyfikowany psychoterapeuta poznawczo-behawioralny
Jak wspierać i (czy) rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?
<https://dzieciepsychologia.pl/jak-wspierac-i-czy-rozmawiac-z-dziecmi-o-wojnie-w-ukrainie/?fbclid=IwAR3ceh3AVHXFjrawsQhYPbQ73HpVQmoEVaZIFJWdZaIdXOzs-QsPUuU-zEU>
- Centrum Terapii Dialog
Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? [Facebook Live | Facebook](#)
- Rzecznik Praw Dziecka



„Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie” - szkolenie dla nauczycieli 2.03

<https://800121212.pl/>

- Słonie na balkonie

Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie? Joanna Paduszyńska, Joanna Sass-Gus

<https://www.youtube.com/watch?v=qcgm6baCkmA&t=471s>

- Fundacja Centrum Edukacji Obywatelskiej

Wojna w Ukrainie. Jak rozmawiać o niej z dziećmi i młodzieżą?

[Wojna w Ukrainie. Jak rozmawiać o niej z dziećmi i młodzieżą?](#)

- Webinar

[Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie? | Na Żywo | Q&A | Facebook](#)

- Radio Nowy Świat (podcast)

[Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie? - Radio Nowy Świat \(nowywiad.online\)](#)

- Wysokie Obcasy

[Trudne rozmowy z dzieckiem o wojnie na Ukrainie. \(wysokieobcasy.pl\)](#)

- Przemek Staroń

Jak rozmawiać o wojnie w Ukrainie z wykorzystaniem książek

[\(1\) Facebook](#)

- Kosmos dla dorosłych

[Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? - Magazyn Kosmos dla dorosłych](#)

[\(kosmosdladoroslych.pl\)](#)

- Akademia życia

[Akademia życia | Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie \(radio.bialystok.pl\)](#)

- **Oferta Pracowni Wspierania Warszawskich Projektów i Programów**

Edukacyjnych - Zespół ds. wsparcia ucznia cudzoziemskiego



Kompetencje międzykulturowe – czym są, po co i jak je rozwijać w szkole

Podstawy nauczania języka polskiego jako obcego/drugiego

Oddział przygotowawczy - teoria i praktyka

Wsparcie psychologiczne i dobrostan uczniów z doświadczeniem migracji

Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?

Konsultacje indywidualne

Konsultacje online / telefoniczna – w każdy czwartek miesiąca w godz. 16.00- 17.00,

Konsultacje osobista w godzinach: 16.00 – 18.00 (17 marca, 28 kwietnia, 26 maja, 23 czerwca 2022 r.)

Konsultacja jest możliwa także w innym terminie po wcześniejszym umówieniu się:

adres do kontaktu: malogrzata.wysokinska@wcies.edu.pl; tel. do kontaktu:

723 248 621

- **Szkolenia adresowane do zespołów szkolnych w zakresie pracy z uczniem z doświadczeniem migracji**

Pakiet powitalny - konsultacja zbiorowa

Jak pracować z uczniem cudzoziemskim w oddziale przygotowawczym?

Praca z uczniem cudzoziemskim – szkoleniowa rada pedagogiczna

Oferta Pracowni Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej i Kształcenia Specjalnego

Nauczyciel w kryzysie emocjonalnym – sygnały świadczące o problemie i formy pomocy

Uczeń w kryzysie emocjonalnym - sygnały świadczące o problemie i formy pomocy

Techniki redukcji stresu - online

https://um.warszawa.pl/documents/21449838/44930927/WCIES_oferta_CUDZOZIE_MIEC_marzec+-+czerwiec+ 2022_pdf.pdf/6ecca259-5d0e-5e03-6a7c-27ffc1e6e949?t=1646056914756

MATERIAŁY EDUKACYJNE I POMOCNICZE ON-LINE

https://www.pbw.edu.pl/wydarzenia/1875-jak-rozmawiac-o-wojnie-materialy-online?fbclid=IwAR14hr6qMAP9s1r9i6Y_q11qEZ_4edJ_S0dTN245y1efnp1qdUcBrVpKkRo



Jak rozmawiać o wojnie

- Ministerstwo Edukacji i Nauki, [Jak rozmawiać z dziećmi i uczniami na temat sytuacji w Ukrainie](#) - rekomendacje dla nauczycieli i pedagogów szkolnych
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, [Kompendium zasobów na temat pomocy osobom objętym wojną w Ukrainie](#) - adresy, miejsca, linki, informacje o szkoleniach, materiały dla nauczycieli, zbiórki, pomoc, itd.
- Centrum Edukacji Obywatelskiej, [Wojna w Ukrainie. Jak o niej rozmawiać z dziećmi i młodzieżą?](#) - zbiór materiałów metodycznych dla nauczycieli, scenariuszy zajęć, z podziałem tematycznym
- Centrum Edukacji Obywatelskiej, [Rozmawiajmy o uchodźcach. Migracje i wielokulturowość](#) - poradnik dla nauczycieli, scenariusze lekcji z komentarzami
- Grabarczyk Elżbieta, [Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie](#) - wskazówki dla nauczycieli i rodziców
- Czeczott Joanna, [Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie?](#) - wskazówki dla dorosłych
- Zalewska Małgorzata, [Wojna, pokój – co to takiego?](#) - scenariusz lekcji dla uczniów kl. IV-VI SP, materiał edukacyjny Polskiej Akcji Humanitarnej
- Ośrodek Rozwoju Edukacji, [Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży](#) - materiały dla nauczycieli
- Blog Biblioteczka-apteczka, [Wojny dorosłych - historie dzieci](#) - recenzja serii książek, składającej się z opowiadań dla dzieci 7+ na temat II wojny światowej, współczesnych konfliktów zbrojnych, uchodźców, czasów PRL

Nagrania

- Uniwersytet Otwarty Uniwersytetu Warszawskiego, [Jak rozmawiać z dzieckiem o wojnie?](#) - nagranie webinarium
- Centrum Edukacji Obywatelskiej, Wojna w Ukrainie. [Jak rozmawiać o niej z dziećmi i młodzieżą?](#) - nagranie webinarium
- Centrum Terapii Dialog, [Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie w Ukrainie? Wskazówki od psychologa dzieci i młodzieży](#) - nagranie webinarium



WELLBEE

https://wellbee.pl/pomocukrainie?fbclid=PAAaZDurlR3_0NDMcsjewOXUOSTQCgEwjZYJGinGmZN8Ihe97Pm4YJvUM0OSE

Bezpłatne wsparcie dla osób dotkniętych wojną w Ukrainie. Oddajemy do Twojej dyspozycji naszych terapeutów prowadzących terapię z językiem ukraińskim.

TELEFON WSPARCIA DLA UKRAINEK- CENTRUM PRAW KOBIET

<https://cpk.org.pl/>

0 800 10 77 77

Pon. – Pt. 15.00-20.00

Kalendarz wydarzeń: <https://cpk.org.pl/szkolenia/akademia-mocy-kobiet/>

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE - W ODDZIALE KLINICZNYM PSYCHIATRII DOROSŁYCH, DZIECI I MŁODZIEŻY SZPITALA UNIWERSYTECKIEGO

<https://cm-uj.krakow.pl/cm/ukraina/wsparcie-psychologiczne-2/>

W Oddziale Klinicznym Psychiatrii Dorosłych, Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego zostało uruchomione ambulatorium udzielające profesjonalnej pomocy ukraińskim uchodźcom – dorosłym, dzieciom i młodzieży.

Ambulatorium czynne jest od poniedziałku do piątku w godz. od 12-15 przy ul. Kopernika 21a, II p., pok. 207. Osoby potrzebujące pomocy psychiatrycznej lub psychologicznej mogą się zgłaszać bezpośrednio w tych godzinach lub umawiać wizytę pod nr telefonu: 601 800 540.

W pracę ambulatorium zaangażowani są lekarze mówiący biegle po ukraińsku, białorusku i rosyjsku.

Osoby wymagające wsparcia psychologicznego kierowane są do terapeutów SU. Pomocą w tłumaczeniu służą studenci z kół naukowych Wydziału Lekarskiego UJ CM i Instytutu Psychologii UJ

Психологічна підтримка



У клінічному відділенні дорослої, дитячої та підліткової психіатрії Університетської лікарні відкрито амбулаторія, яка надає професійну допомогу українським біженцям – дорослим, дітям та підліткам.

Амбулаторія працює з понеділка по п'ятницю з 12-15 за адресою вул. Коперніка 21а, 2 поверх, кім 207. Особи, які потребують психіатричної чи психологічної допомоги, можуть звернутися безпосередньо в ці години або записатися на прийом за номером телефону: 601 800 540.

До роботи амбулаторії залучені лікарі, які вільно володіють українською, білоруською та російською мовами.

Людей, яким потрібна психологічна підтримка, направляють до терапевтів Університетської лікарні. Допомогти з перекладом можуть студенти з наукових гуртків Медичного факультету Ягеллонського університету та Інституту психології Ягеллонського університету.

POMOC PSYCHIATRYCZNO-PSYCHOLOGICZNA

ukraiński-polski

<https://drive.google.com/file/d/1y8G-fk0G1mCjwN3VC8nZHRcBumvWba6D/view>

Słownik zwrotów pomocnych przy porozumiewaniu się z osobami z Ukrainy.

POCHODZISZ Z UKRAINY? TU ZNAJDZIESZ BEZPŁATNĄ POMOC PSYCHOLOGICZNĄ

<https://www.medonet.pl/zdrowie/wiadomosci,psychologiczne-wsparcie-dla-osob-z-ukrainy--tu-znajdziesz-pomoc--lista-,artykul,14798522.html>

1. **669 981 038** - bezpłatny telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim (telefon działa w poniedziałki od 16 do 20, w środy od 10 do 14 i w piątki od 14 do 18)
2. **22 566 22 27** - bezpłatny telefon wsparcia Centrum Medycznego Damiana w języku ukraińskim (czynny od 8 do 20 siedem dni w tygodniu)
3. **12 421 92 82** - bezpłatny całodobowy numer Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Krakowie. Możliwa jest też pomoc na miejscu, na ul. Radziwiłłowskiej 8b. Po wcześniejszym kontakcie telefonicznym w grę wchodzi też pomoc online



TWARZE DEPRESJI DLA UKRAINY

<https://twarzedepresji.pl/ukraina/>

Program bezpłatnego wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego dla obywateli UKRAINY stworzony przez organizatorów kampanii „Twarze Depresji”. Zespół specjalistów – psychoterapeutów, którzy mówią po rosyjsku i po ukraińsku wspiera dorosłych i dzieci. Można połączyć się z nimi online z Polski i z Ukrainy. Zgłoszenia .

TELEFONICZNE DYŻURY WSPARCIA DLA DZIECI POCHODZĄCYCH Z UKRAINY ORAZ ICH RODZICÓW

https://portaledukacyjny.krakow.pl/pomoc_dla_ukrainy/257652,2244,komunikat,telefoniczne_dyzyury_wsparcia_dla_dzieci_pochodzacych_z_ukrainy_oraz_ich_rodzicow.html

Krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne prowadzą dyżury telefoniczne dla osób, które uciekły przed wojną do Krakowa. Warto skorzystać z tej możliwości i wsparcia specjalistów.

Szczegółowe informacje na temat prowadzonych dyżurów są dostępne na stronach internetowych krakowskich poradni:

- [Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie](#)
- [Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1 w Krakowie](#)
- [Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Krakowie](#)
- [Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Krakowie](#)
- **Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Krakowie - harmonogram dostępny poniżej:**

Poniedziałek

- godz. 17-19 tel. 668859952
- godz. 19-21 tel. 506128765

Wtorek

- godz. 19-21 tel. 517167589

Środa

- godz. 17-19 tel. 503379909
- godz. 19-21 tel. 667957094



Czwartek

- godz. 17-19 tel. 602884636
- godz. 19-21 tel. 663482367

Piątek

- godz. 19-21 tel. 502842481

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

https://www.facebook.com/groups/1424391978008321/?hoisted_section_header_type=recently_seen&multi_permaLinks=1480275745753277

**CENTRUM ROZWOJU OSOBOWOŚCI
INNER HOME**



OFERUJEMY WSPARCIE W ZAKRESIE:



**BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ
W J. POLSKIM I ANGIELSKIM DLA
UCHODZCÓW Z UKRAINY (STACJONARNIE
I ONLINE) -
ZAPISY TEL. 720 768 044**



**BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ,
W J. UKRAIŃSKIM I ROSYJSKIM -
UL. SMOLKI 11a
ZAPISY SMS: 720 768 044**



**ODPŁATANEJ TERAPII PSYCHOLOGICZNEJ
W J. UKRAIŃSKIM I ROSYJSKIM
U TERAPEUTKI Z UKRAINY OD WTORKU
DO PIĄTKU W GODZINACH 12:00-16:00
(RÓWNIEŻ ONLINE) - ZAPISY:
SMS: 720 768 044
E-MAIL: gabinet.innerhome@gmail.com**



Kraków, ul. Smolki 11a



**+48 720 768 044
+48 576 441 889**





Ми пропонуємо підтримку у сфері:



Надання безкоштовної психологічної допомоги польською та англійською мовами біженцям з України (стаціонарна та онлайн) - записи за телефоном 720 768 044



психологічної допомоги, черговий психолог - вул. Смолки 11а записи SMS: 720 768 044



платної психологічної терапії українською та російською мовами з терапевтом з України з вівторка по п'ятницю з 12:00 до 16:00 (також онлайн) - записи:
SMS: 720 768 044
E-mail: gabinet.innerhome@gmail.com



Краків, вул. Смолки 11а



+48 720 768 044
+48 576 441 889

SŁONECZNE PRZESTRZENIE WSPARCIA JUŻ DZIAŁAJĄ! OFERUJĄ POMOC PSYCHOLOGICZNĄ DZIECIOM I DOROSŁYM

https://www.krakow.pl/aktualnosci/264096,202,komunikat,sloneczne_przestrzenie_wsparcia_juz_dzialaja_oferuja_pomoc_psychologiczna_dzieciom_i_doroslym.html?ga=2.25705981.1766823407.1664723165-1891307494.1664543146

Poniżej znajdują się dane kontaktowe Słonecznych Przestrzeni Wsparcia. Informacje o ich działaniach oraz godzinach otwarcia udzielane są telefonicznie oraz mailowo. Szczegółowa oferta będzie dostępna w najbliższych dniach na spwslonce.com. Dodatkowe informacje w języku polskim można znaleźć także [tutaj](#), a w języku ukraińskim w [tym](#) miejscu.

- ul. Czarnowiejska 9, tel. 12 421 70 21, czarnowiejska@spwslonce.pl
- ul. Radzikowskiego 92, tel. 797 202 299, radzikowskiego@spwslonce.pl
- ul. Monte Cassino 6, tel. 660 637 241, montecassino@spwslonce.pl
- ul. Śliwkowa 4, tel. 734 478 005, sliwkowa@spwslonce.pl
- ul. Zabłocie 23 lok. 13-16, tel. 12 358 53 55, zablocie@spwslonce.pl
- al. W. Beliny-Prażmowskiego 8 lok. 2, tel. 690 635 190, bprazmowskiego@spwslonce.pl
- ul. Szlak 45, tel. 732 702 125, szlak@spwslonce.pl
- ul. Kalwaryjska 42, tel. 660 637 351, kalwaryjska@spwslonce.pl



CENTRUM PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

<http://cPPP.org.pl/>

Centrum Pierwszej Pomocy Psychologicznej to pięć punktów w Krakowie, w których udzielane jest wsparcie psychologiczne osobom z Ukrainy.

Sytuacja, w której się znalazłeś jest niezwykle trudna. Może zadajesz sobie mnóstwo pytań, na które nikt nie zna odpowiedzi, pojawia się rozpacz, strach o najbliższych i przyszłość, poczucie bezradności, samotności i inne trudne emocje.

W Centrum Pierwszej Pomocy możesz skorzystać z bezpłatnej fachowej pomocy i wsparcia. Konsultacje są przeznaczone dla dzieci i osób dorosłych i mogą odbyć się w języku polskim, ukraińskim lub rosyjskim. Udział w konsultacjach jest bezpłatny.

Spotkania prowadzone są w Krakowie w pięciu punktach:

- ul. Śniadeckich 5
- ul. Stanisława Rostworowskiego 13
- al. Jana Pawła II 232
- ul. Aleksandry 1
- ul. Zielony Dół 4

Центр першої психологічної допомоги – це чотири пункти у Кракові, де надається психологічна підтримка людям з України.

Ситуація, в якій ви опинилися, надзвичайно складна. Можливо, ви задасте собі багато запитань, на які ніхто не знає відповіді, вас охоплює відчай, страх за своїх рідних і майбутнє, відчуття безпорадності, самотності та інші складні емоції.

В Центрі першої психологічної допомоги ви можете отримати безкоштовну професійну допомогу та підтримку.

Консультації призначені для дітей та дорослих, можуть відбуватися польською, українською або російською мовами. Участь у консультаціях безкоштовна.

Зустрічі проводяться в Кракові у чотирьох пунктах:

- вул. Снядецьких, 5
- вул. Станіслава Ростворовського, 13
- ал. Яна Павла II, 232
- вул. Александри, 1

ŚRODA, 22 LUTEGO 2023 O 18:00 UTC+01



ВЕБІНАР «ЩО РОБИТИ, КОЛИ НІЧОГО НЕ ХОЧЕТЬСЯ»

https://www.facebook.com/events/1368510733973797?context=%7B%22event_action_history%22%3A%7B%22surface%22%3A%22group%22%7D%7D

WYDARZENIE [KLUB UKRAIŃSKI W KRAKOWIE - FUNDACJA ZUSTRICZ](#)

MIEJSCE : WEBINAR ONLINE


TERMIN: ŚRODA, 22 LUTEGO 2023 O 18:00

Запрошуємо на безоплатний вебінар «Що робити, коли нічого не хочеться» 

На вебінарі ми поговоримо про:

- причини чому нічого не хочеться і що з цим робити далі,
- що таке стрес, як ми його проживаємо,
- як виникає стан апатії, депресивний стан,
- як на нас впливають тривожні думки,
- що можна зробити щоб це змінити,
- як самому собі допомогти включитися в теперішнє життя.

 22 лютого

 18:00 (по Варшаві)

 Онлайн

 Запис: <https://forms.gle/7mg9e41N15WMoF1T6>

Підготовка до вебінару: подбайте про себе, знайдіть зручне місце для прослуховування вебінару, підготуйте стакан води, аркуш паперу та ручку/олівець.

Вебінар проводить :

Оксана Лабунська, психолог, арттерапевт Центру психологічної допомоги Фундації "Зустріч".

Pokaż mniej

