

LISTA INSTYTUCJI, do których może się skierować rodzic/opiekun dziecka potrzebujący wsparcia dla siebie i dziecka

- **Lokalne ośrodki pomocy społecznej (OPS)**

Oferują wsparcie ekonomiczne, prawne, rzeczowe (pomoc materialna). Wiele OPS-ów prowadzi dodatkowe formy wsparcia w postaci: warsztatów, kursów, zajęć pozwalających na podnoszenie umiejętności i kompetencji wychowawczych. OPS -y oferują uzyskanie pomocy w formie asystenta rodziny (na wniosek rodziców), istnieje też możliwość pozyskania asystenta dla dziecka z niepełnosprawnościami. Pomoc OPS-ów jest nieodpłatna!

- **Ośrodki interwencji kryzysowej**

Są to placówki powiatowe, które pomagają osobom w trudnej sytuacji, np. w przypadku śmierci osoby bliskiej w rodzinie, choroby dziecka lub bliskiej osoby, konfliktów w rodzinie czy zagrożenia przemocą w rodzinie. Ośrodki te prowadzą porady psychologiczne, organizują warsztaty i grupy wsparcia dla potrzebujących pomocy. Pomoc Ośrodków interwencji kryzysowej świadczona jest nieodpłatnie!

- **Poradnie psychologiczno-pedagogiczne (PPP)**

Świadczą pomoc konsultacyjną dla rodziców i dla dzieci. Prowadzą warsztaty szkoleniowe podnoszące kompetencje i umiejętności wychowawcze dla rodziców, warsztaty dla rodziców dzieci z ADHD. W Poradniach psychologiczno-pedagogicznych pracują zespoły orzecznicze, które umożliwiają uzyskanie orzeczenie dla dzieci odnośnie potrzeby kształcenia specjalnego, wspomaganie rozwoju dziecka, indywidualnego toku nauczania itd. Pomoc PPP jest bezpłatna!

- **Specjalistyczne poradnie rodzinne**

Świadczą pomoc psychologiczną i wsparcie dla rodzin. Udzielają konsultacji indywidualnych rodzinom, prowadzą psychoterapię dla dzieci i dorosłych, organizują warsztaty dla rodziców pomagające przezwyciężać trudności, szczególnie natury psychologicznej. Pomoc poradni specjalistycznych rodzinnych jest bezpłatna!

- **Ośrodki wczesnej interwencji (OWI)**

Oferują wielospecjalistyczną pomoc dzieciom do lat 7 oraz ich opiekunom/rodzicom. Prowadzą terapie wczesnego wspomaganie rozwoju, fizjoterapię, zajęcia logopedyczne. OWI świadczą pomoc bezpłatnie!

- **Ośrodki wsparcia dziennego (zwane dawniej „światlicami środowiskowymi”)**

Świadczą pomoc dzieciom najczęściej na kilka godzin dziennie np. po lekcjach. Oferta kierowana jest do rodzin z trudnościami wychowawczo-opiekuńczymi, dla dzieci w wieku szkolnym. Dzieci mogą otrzymać posiłek, pomoc w odrabianiu lekcji, mogą też uczestniczyć w zajęciach socjoterapeutycznych wspomagających rozwój dziecka.

- **Środowiskowe centra zdrowia psychicznego dla dorosłych oraz środowiskowe centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży**

Centra te świadczą pomoc dla rodziców, którzy doświadczają kryzysu psychicznego i mają trudności rodzicielskie. Pomoc prowadzona jest w formie terapii indywidualnej z rodziną lub w ramach grup wsparcia. Centra działają w ramach pomocy świadczonej ze środków finansowych z NFZ.

LISTA INSTYTUCJI, do których może się skierować rodzic/opiekun dziecka potrzebujący wsparcia dla siebie i dziecka

- **Centra pomocy dzieciom**

Miejsca udzielające pomocy dzieciom pokrzywdzonym przestępstwem. W centrach zarówno dzieci, jak i ich rodzice/opiekunowie otrzymują kompleksową i interdyscyplinarną pomoc w ramach zespołów wielospecjalistycznych, złożonych z profesjonalistów: psychologów, pracownicy socjalni, pomoc lekarzy wspierających pracę centrów pomocy dzieciom. W centrach pomocy dzieciom odbywają się przesłuchania sądowe dzieci, jeśli jest to decyzja sądu; wymagane są w obecności psychologa. Mapy centrów pomocy dzieciom umieszczone są na stronie:

<https://centrapomocydzieciom.fdds.pl/>

- **Ogólnopolskie i lokalne organizacje zajmujące się wspieraniem rodziców i dzieci**

Organizacje społeczne zajmujące się dziećmi i ich problemami, wspierają na co dzień rodziców wymagających pomocy. Warto sprawdzić czy lokalnie nie działają w Państwa gminie czy mieście godne uwagi organizacje. Najczęściej jest to pomoc bezpłatna !



986	Straż miejska (nie we wszystkich miastach)
116 000	Numer interwencyjny w sprawie zaginionych dzieci (Fundacja ITAKA)
800 702 222	Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (Fundacja ITAKA)
22 668 70 00	Niebieska Linia, ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie 00
116 123	Kryzysowy Telefon Zaufania (Instytut Psychologii Zdrowia)
116 111	Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)
800 12 12 12	Rzecznik Praw Dziecka całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania