

**Где я могу
получить
поддержку**

- Образовательную
- Психологическую
- Социальную

Информационная брошюра

для родителей / опекунов детей

**Список адресов мест поддержки
в вашем повяте в Великопольском
воеводстве**

Данный материал был подготовлен в рамках задачи «Благополучие школьного сообщества», о которой говорится в модуле 2 правительственной программы по выравниванию образовательных возможностей детей и молодежи «Дружественная школа» на 2025–2027 годы.

Публикация финансируется в рамках правительственной программы, софинансируемой за счет средств Европейского социального фонда Плюс в рамках Программы «Европейские фонды для социального развития» на 2021–2027 годы.

Где я могу получить образовательную, психологическую и социальную поддержку? Информационная брошюра для родителей / опекунов детей.

Copyright ©, 2026, Фонд Migrant Info Point

Автор: Изабела Чернеевска

Научная поддержка: Алиция Скшипчак, Александра Дзюжинска, Малгожата Куздра, Александра Ксоковска-Робак, Марек Ласота, Матеуш Вилиньский.

Корректура: Юстина Кнечь

Перевод: Эва Шимчак

Графика и верстка: eCommerce Team

Издатель: Фонд Migrant Info Point

Познань, 2026

Дорогие родители и законные опекуны!

Эта публикация создана для того, чтобы помочь вам найти поддержку для детей и всей семьи в трех направлениях:

- образовательном (связанном со школой и учебой),
- психологическом (эмоциональная поддержка),
- социальном (помощь в сложной жизненной или финансовой ситуации).

В Великопольском воеводстве работает множество учреждений, которые предлагают бесплатную помощь в этих сферах. Ею могут воспользоваться родители и опекуны детей (как польские граждане, так и иностранцы), а также сами дети и молодежь. Если вы или ваш ребенок нуждаетесь в поддержке — воспользуйтесь помощью учреждений и организаций, которые созданы для этого.

Вам не нужно знать законы или систему поддержки. Достаточно обратиться в подходящее учреждение, и сотрудники объяснят, что делать дальше. Помощь чаще всего оказывается на польском языке, но даже базовое его знание, помощь с переводом со стороны знакомого человека, другого родителя или соседа могут помочь решить проблему. В некоторых учреждениях и общественных организациях можно связаться со специалистами, владеющими иностранными языками: английским, украинским, русским, испанским и другими. Иногда достаточно просто попросить о помощи — это уже может стать первым шагом.

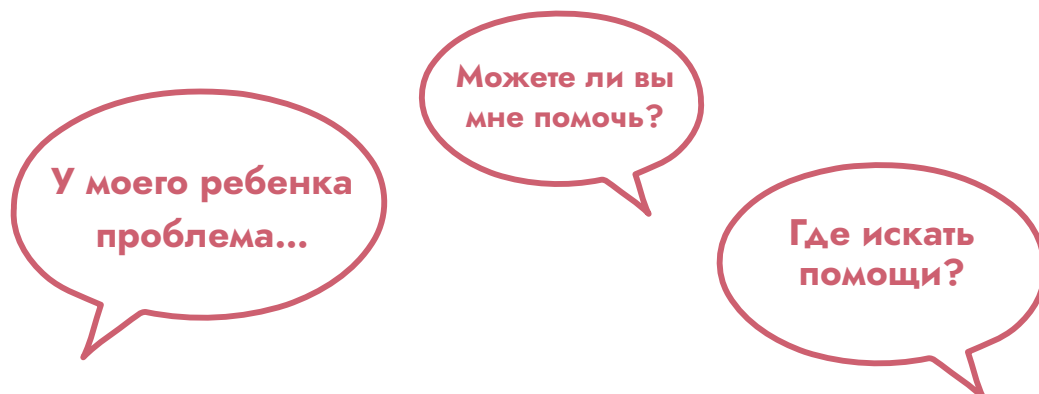
В этой публикации вы найдете:

- информацию о том, где искать помощь,
- разъяснение, когда стоит обратиться в конкретное учреждение,

адреса и номера телефонов учреждений в вашем повяте.

Просьба о помощи — это не повод для стыда. Особенно когда речь идет о детях, молодежи и тех, кто о них заботится.

Изабела Чернеевска
и команда Фонда Migrant Info Point



КАК РАБОТАЕТ СИСТЕМА ПОДДЕРЖКИ В ПОЛЬШЕ?

Система поддержки для детей, молодежи, родителей и законных опекунов в Польше состоит из нескольких взаимосвязанных направлений.

Образовательная система — это прежде всего школы и детские сады, то есть учреждения, которые ближе всего к ребенку, его родителям или законным опекунам. Часто первый сигнал о трудностях ребенка появляется именно в школе или детском саду. Ребенок, испытывающий трудности в учебе, может получить помощь специалистов из психолого-педагогических центров или учреждений, сотрудничающих с центрами и школами.

Система психолого-педагогической поддержки — это главным образом психолого-педагогические центры, которые диагностируют учебные, эмоциональные, поведенческие и языковые трудности ребенка. Родитель или опекун может обратиться в центр самостоятельно и без направления, если видит в этом необходимость. Школа также может порекомендовать центр как место, где стоит проконсультироваться.

Система охраны психического здоровья — это прежде всего местные центры психологической помощи, а также психиатрические клиники для детей и молодежи. В этих учреждениях работают детские психологи, психиатры и психотерапевты, которые принимают в рамках Национального фонда здоровья (NFZ). Эта система помогает, когда трудности связаны с эмоциями, поведением, травмами, психологическими кризисами или психическим здоровьем. В экстренных ситуациях стоит обратиться в центр кризисного вмешательства.

Система социальной и материальной помощи поддерживает всю семью, а не только ребенка. Центры социальной помощи (OPS) помогают, когда: у семьи сложное финансовое или жилищное положение, нужна поддержка семейного ассистента, происходит домашнее насилие, требуется материальная, финансовая, юридическая или организационная помощь. Поддержка Повятовых центров помощи семье (PCPR) может оказаться необходимой, когда: у ребенка есть инвалидность, семья нуждается в специализированной помощи, речь идет о приемной семье или усыновлении, необходимы реабилитационные программы, путевки в санатории или специальное оборудование.

Семьи мигрантов могут получить помощь в общественных организациях и учреждениях, созданных специально для мигрантов, а также в других местах, которые поддерживают родителей, законных опекунов и детей, помогая справляться со специфическими трудностями. Чаще всего это юридическая и языковая помощь, консультации и поддержка, связанные с адаптацией в новой стране. Многие организации также проводят мероприятия, направленные на детей и молодежь.

Родителю не обязательно знать, куда именно идти. Каждое из учреждений должно помочь и при необходимости, если само не оказывает нужных услуг, направить дальше. Стоит знать, что помощь детям и молодежи **предлагают как государственные учреждения, так и негосударственные (частные) организации.** Государственные учреждения предоставляют поддержку **бесплатно.** Негосударственные (частные) кабинеты и терапевтические центры предлагают похожие услуги, часто с меньшим временем ожидания, однако их услуги **платные.** Чтобы проверить, является ли учреждение частным, достаточно посмотреть информацию на его сайте или в описании — обычно там присутствуют слова «негосударственное» или «частное», либо преискурент услуг. Государственные учреждения обычно имеют в названии слово «общественная», «по NFZ» или работают в структурах города или повята. Если учреждение просит оплату, это значит, что оно является негосударственным субъектом. **Общественные организации** привлекают гранты и дотации, благодаря чему **ведут свою деятельность бесплатно.**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Если у вас есть сомнения, связанные с поведением и учебой ребенка в школе, сначала поговорите с классным руководителем. Вы также можете записаться на встречу со школьным психологом, педагогом или межкультурным ассистентом.

Где искать поддержку, если у ребенка возникают трудности в учебе?

Ребенку может понадобиться дополнительная образовательная помощь, если он:

- не справляется с чтением или письмом,
- имеет проблемы с концентрацией внимания,
- не понимает учебный материал в школе,
- испытывает трудности с польским языком,
- имеет пробелы в знаниях из предыдущей школы,
- учителя сообщают о проблемах с поведением или учебной.

Школы и детские сады

Какую поддержку может предоставить школа?

- **Организовать дополнительные специализированные занятия** (см. рамку).
- **Адаптировать формат работы под потребности ребенка**, даже если у него нет официального диагноза, например.:
 - более медленный темп работы,
 - дополнительные объяснения,
 - более простые указания,
 - индивидуальный подход на уроках.
- **Организовать занятия по польскому языку как иностранному**, если ребенок приехал из другой страны или возвращается в Польшу.
- **Обеспечить поддержку психолога или педагога**, особенно при проблемах с концентрацией внимания, эмоциями или мотивацией.
- **Подсказать, когда стоит обратиться к внешнему специалисту, например, в психолого-педагогический центр.**

Занятия, проводимые специалистами в школе

В зависимости от проблемы и возможностей школа или детский сад могут организовать:

- **занятия коррекционно-компенсирующего характера**
для детей с трудностями в письме, чтении, а также в слуховом или зрительном анализе и синтезе;
- **дидактически-выравнивающие занятия**
для учеников, которые не успевают за материалом или имеют пробелы в учебе;
- **логопедические занятия,**
если у ребенка есть проблемы с речью или языковые трудности (это касается и детей-иностранцев);
- **занятия по развитию эмоционально-социальных компетенций**
помощь в концентрации внимания, регуляции эмоций, поведении и сотрудничестве;
- **занятия с психологом**
упражнения на развитие внимания, памяти, умение справляться со стрессом, наблюдение и диагностика функционирования ребенка.

Какую поддержку может предоставить детский сад?

Детские сады также обязаны предоставлять психолого-педагогическую помощь. Они могут обеспечить:

- **специализированные занятия**
 - логопедические,
 - терапевтические для детей с эмоциональными, социальными или трудностями в развитии,
 - коррекционно-компенсаторные (например, при возникновении трудностей с восприятием или задержке речевого развития);
- **наблюдение и поддержку развития ребенка** (например, помощь в развитии речи, в самообслуживании, в отношениях со сверстниками, в умении справляться с эмоциями);
- **адаптация методов работы**
 - простые инструкции,
 - работа в малых группах,
 - игры, поддерживающие развитие речи, концентрации и моторики,
 - дополнительные повторения,
 - более спокойный темп дня;

- **постоянный контакт с родителями**
 - информация о трудностях и успехах ребенка,
 - подсказки, какие игры или упражнения можно выполнять дома,
 - рекомендации, когда стоит обратиться в психолого-педагогический центр.

Когда школа или детский сад направляют в психолого-педагогический центр?

Если, несмотря на поддержку:

- трудности сохраняются или усиливаются,
- учитель видит возможные нарушения развития, эмоциональные или языковые трудности,
- необходимы диагностика, заключение или справка об особых потребностях,
- требуются более специализированные занятия, которые учреждение не может обеспечить.

Психолого-педагогические центры

Если у вас есть сомнения, нужно ли ребенку проходить диагностику, поговорите с классным руководителем, школьным психологом или педагогом.

Если вы считаете, что необходимы специализированная консультация, заключение или диагностика, обратитесь в центр.

Если вы не знаете, где находится центр, спросите в школе и запишитесь на визит.

Психолого-педагогический центр – это учреждение, которое исследует развитие ребенка, диагностирует трудности в обучении и поведении, а также предоставляет поддержку и рекомендации для родителей и школы. Визит в центр является **бесплатным и не требует направления**.

Каждая школа сотрудничает с центром, закрепленным за ее **районом**. Найдите свой районный центр. Если вы не знаете, где находится центр вашего района, спросите в школе. Визит в государственном центре является **бесплатным и добровольным** – именно родитель решает, хочет ли он воспользоваться поддержкой. Возможно более длительное ожидание даты приема в центре.

Какую поддержку может предоставить психолого-педагогический центр?

- **исследует трудности ребенка**
(психологические, педагогические, логопедические обследования, диагностика развития),

- **выдает документы, необходимые в школе** (например, характеристики и заключения об особых потребностях),
- **оказывает поддержку старшим ученикам, родителям** (информация, консультации, рекомендации для работы дома),
- **направляет к другим специалистам**, когда есть такая потребность,
- **проводит терапевтические занятия**, если центр их предлагает.

Если вы обратитесь в центр с проблемой, специалисты проведут беседу, предложат подходящие обследования для ребенка и объяснят, какие шаги могут предпринять школа и родитель / законный опекун ребенка, чтобы помочь.

В центрах также выдаются справки об особых потребностях и заключения для детей и учеников с инвалидностью, в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата, неслышащих, слабослышащих, незрячих, слабовидящих, а также находящихся в спектре аутизма.

Центр действует с учетом индивидуальных потребностей ребенка или семьи.

Это означает, что не всегда будет необходимость в постановке диагноза, выдаче документа или консультации с психологом либо педагогом.

Какие документы может выдать центр?

- **Диагноз**

Диагноз — это описание того, как ребенок функционирует — в учебе, эмоциях, поведении, речи или развитии. Специалисты указывают: какие есть трудности, каковы механизмы возникновения проблем, какие есть сильные стороны, какие действия помогут поддержать ребенка. Диагноз является основой для выдачи характеристики или заключения, но сам по себе не является документом для школы.

- **Характеристика**

Характеристика — это официальный документ для школы, который содержит описание трудностей ребенка, указания и рекомендации, а также информацию о том, как учитель должен адаптировать процесс обучения.

Характеристика может касаться, среди прочего:

- специфических трудностей в обучении (например, дислексии, дисграфии — трудностей с правильным письмом и чтением),
- трудностей с концентрацией внимания, эмоциональным или социальным функционированием,
- необходимости предоставления психолого-педагогической помощи,
- необходимости индивидуального обучения (ZŠK),
- языковых трудностей у учащихся, изучающих польский язык как иностранный.

Школа обязана принимать характеристику во внимание.

На основании характеристики школа получает указания для учителей по работе с учеником, например: продленное время написания контрольных работ или меньшее количество заданий. Эти рекомендации могут также действовать на экзамене после восьмого класса и на матуральном экзамене например, в виде продления времени написания экзамена.

• **Заключение**

Заключение выдается в случае, если у ребенка имеются более серьезные или постоянные трудности, требующие специальной организации учебного процесса. Заключение касается, среди прочего:

- инвалидности (интеллектуальной или двигательной, обусловленной расстройствами аутистического спектра, состоянием зрения или слуха),
- риска социальной дезадаптации (то есть поведения или эмоциональных трудностей, из-за которых у ученика возникают проблемы с соблюдением правил и адаптацией в группе сверстников, семье или школе),
- состояния здоровья и/или заболеваний, которые делают невозможным или затрудняют посещение школы.

Школа обязана выполнять заключение.

На основании заключения школа разрабатывает Индивидуальную программу обучения и поддержки (IPET), и ребенок может получить: коррекционные занятия, поддержку психолога и педагога, помощь дополнительно нанятых учителей, адаптированную учебную программу, а также дополнительные формы помощи.

Когда стоит обратиться в психолого-педагогический центр?

- Когда трудности ребенка сохраняются, несмотря на поддержку со стороны школы или детского сада.
- Когда учитель или воспитатель сигнализирует о тревожном поведении.
- Когда у ребенка есть серьезные проблемы с чтением, письмом, речью, концентрацией внимания или эмоциями.
- Когда вы подозреваете СДВГ, дислексию, нарушения речи, расстройства аутистического спектра или другие трудности в развитии.
- Когда ребенок плохо знает польский язык и необходима оценка его образовательных потребностей.

Как записать ребенка в центр?

- Найдите ваш районный центр — если вы не знаете, где он находится, спросите в школе.

- Запишите ребенка по телефону или лично.
- Заполните заявление, в котором опишете трудности, которые вы замечаете как родитель или законный опекун. Если у вас есть информация о ребенке от воспитателя, психолога или педагога из нынешней или предыдущей школы (в том числе из страны прежнего проживания), стоит прикрепить её к заявлению.

Следующие шаги в центре

Центр работает индивидуально, подстраиваясь под ситуацию и потребности конкретной семьи. Здесь можно получить:

- встречи с психологом, педагогом или логопедом — беседа о существующих трудностях,
- диагностические обследования, адаптированные под возраст и проблемы ребенка,
- обсуждение результатов и рекомендаций — для родителей или законных опекунов,
- выдачу необходимого документа — справки о результатах диагностики, характеристики или заключения.
- консультации, на которых специалист службы объясняет, что делать дальше и как сотрудничать со школой.

Центры раннего вмешательства и ранней поддержки развития

Центры раннего вмешательства и ранней поддержки развития предлагают бесплатную специализированную помощь маленьким детям, у которых есть трудности в развитии, инвалидность или необходимость в дополнительной поддержке. Это места, которые поддерживают всю семью — не только ребенка, но и родителей, предоставляя им рекомендации и план дальнейшей работы.

Воспользоваться услугами центров могут дети:

- от рождения до 7 лет,
- с заключением о необходимости ранней поддержки развития (выдается психолого-педагогическим центром),
- у которых подозреваются задержки или трудности в развитии (в центрах раннего вмешательства — в том числе без дополнительных заключений).

Поддержка, которую могут предоставить Центр раннего вмешательства и Центр ранней поддержки развития, включает, среди прочего:

- логопедическую терапию (речь, коммуникация),
- физиотерапию (двигательное и моторное развитие),
- педагогическую терапию (познавательные способности, готовность к школе),
- поддержку психолога (эмоции, поведение, отношения),
- консультации для родителей о том, как поддерживать развитие ребенка дома.

Центры раннего вмешательства являются медицинскими учреждениями, они предоставляют услуги, финансируемые Национальным фондом здоровья, и принимают детей на основании **направления от врача**. Направление может выдать, например: педиатр, неонатолог, детский невролог или врач-реабилитолог. Привязки к району у этих центров нет.

Диагностика для **ранней поддержки развития** проходит в районной психолого-педагогической службе. Терапевтически-развивающие занятия могут проводиться в месте, выбранном родителем или законным опекуном. Перечень центров, реализующих программу ранней поддержки, можно запросить в психолого-педагогическом центре.

Центры раннего вмешательства не имеют территориальной привязки — родитель может выбрать любой центр в пределах воеводства.

Другие учреждения — где еще можно получить помощь?

Помимо школы, детского сада и психолого-педагогического центра, существуют и другие места, которые могут поддержать ребенка и семью в решении образовательных проблем. В зависимости от характера трудностей стоит обратить внимание на:

Неправительственные организации и фонды, которые часто предлагают:

- репетиторство и помощь в учебе,
- поддержку для детей-мигрантов,
- консультации и группы поддержки для родителей,
- мастер-классы, направленные на эмоциональное развитие детей.

Социальные комнаты дневного пребывания

Социальные или социотерапевтические комнаты дневного пребывания, а также молодежные клубы — это места, которые чаще всего организуются районом или городом, неправительственными организациями либо церковными приходами. В этих местах часто устраивают репетиторство, помощь в учебе и другие формы поддержки для детей и молодежи.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Когда ребенку может понадобиться психологическая помощь?

Ребенок или подросток может нуждаться в психологической поддержке, если он:

- часто грустит, замкнут в себе или чрезмерно тревожен,
- устраивает вспышки гнева или испытывает трудности с контролем эмоций,
- избегает школы, жалуется на боли в животе или голове без видимой физической причины,
- пережил тяжелые события (например, переезд в другую страну, потерю близкого человека, насилие, столкнулся с военными действиями),
- испытывает проблемы в отношениях, сталкивается со страхами, стрессом или нарушением концентрации внимания,
- находится в депрессивном состоянии, наносит себе увечья или высказывает мысли о самоубийстве,
- учителя или родители замечают резкое и выраженное изменение в его поведении.

Школа и детский сад

Если вы подозреваете у своего ребенка психологические трудности, поговорите с классным руководителем (воспитателем) и/или школьным психологом либо педагогом.

В ситуации, когда возникают эмоциональные проблемы или трудности в поведении, вызванные стрессом, тревогой, травмой или другими нагрузками, начните с беседы с учителем, а также со школьным психологом или педагогом.

Психологическая поддержка, которую может предоставить школа или детский сад:

- понаблюдать за ребенком в учебном заведении и предоставить информацию о его состоянии и поведении,
- оценить повседневное функционирование ребенка в школе или детском саду,
- подсказать, необходима ли помощь внешних профильных специалистов,
- дать рекомендации родителю или законному опекуну о том, как можно помочь ребенку в данной ситуации.

Психолог и психотерапевт для детей и подростков

В случае появления тревожных симптомов, связанных с эмоциональными или психическими проблемами, вы можете воспользоваться помощью детского и подросткового психолога или психотерапевта. Дети и молодежь могут получать эту помощь до 21 года, при условии, что они продолжают обучение в средней школе или техникуме. Помощь в рамках государственной системы здравоохранения является бесплатной и не требует направления.

Когда стоит обратиться к психологу?

- Вы видите изменения в поведении, эмоциях ребенка или в его успеваемости.
- Ребенок стал чаще грустить, тревожиться, злиться или отдаляться от всех.
- Дома появилось напряжение, частые конфликты, пропал доверительный диалог.
- Вы хотите понять, что происходит и что делать дальше, а не действовать вслепую.
- У вас есть предчувствие, что «что-то не так», но вы не можете точно сформулировать проблему.

Психолог помогает разобраться в ситуации и подсказывает, пора ли уже переходить к терапии либо психиатру или пока достаточно обычной поддержки.

Когда стоит обратиться к психотерапевту?

- Если трудности длятся месяцами или постоянно возвращаются, а ваш ребенок эмоционально страдает, даже если внешне он кажется справляющимся.
- Если возникают повторяющиеся проблемы (навязчивый страх, неконтролируемый гнев, низкая самооценка).
- Отношения со сверстниками, родителями или братьями/сестрами стали очень напряженными.
- У вас есть ощущение, что это не временный кризис, а более глубокая проблема.
- Вы стремитесь к реальным изменениям, а не просто к тому, «чтобы полегчало на время».

Психотерапия — это процесс, который помогает ребенку лучше понять себя и научиться справляться с жизненными трудностями.

Где найти детского психолога и психотерапевта?

- **Центр амбулаторной психологической и психотерапевтической помощи для детей и подростков (в рамках госсистемы).** Это учреждение, где принимают психологи и психотерапевты. Стоит искать адреса центров, ближайших к вашему дому, так как здесь действует территориальный (районный) принцип прикрепления. Для визита к психологу в таком центре направление не требуется.
- **Центр охраны психического здоровья детей и подростков (в рамках госсистемы).** Здесь, помимо психолога и психотерапевта, принимает также детский психиатр. **Важно:** чтобы записаться к психологу или психотерапевту в этот центр, необходимо иметь **направление от семейного врача**. Для записи к психиатру направление не требуется.

- Если вы ищете детского психолога или психотерапевта в **частном порядке**, вы можете изучить отзывы и доступное время записи на специализированных медицинских порталах по поиску врачей, например **Znany Lekarz** <https://www.znanylekarz.pl/>.

Какую поддержку может оказать Центр охраны психического здоровья детей и подростков?

- консультации психолога **(требуется направление)**,
- индивидуальная психотерапия **(требуется направление)**,
- семейная терапия **(требуется направление)**,
- поддержка со стороны выездного (социального) терапевта **(направление не требуется)**,
- консультация детского психиатра **(направление не требуется)**.

Детский и подростковый психиатр

Когда необходимо обратиться к психиатру?

- Когда ребенок говорит о желании причинить себе вред, о смерти или о бессмысленности жизни.
- Появляются увечья (нанесение себе ран, порезов) или сильное импульсивное поведение.
- Симптомы выражены очень остро (глубокое уныние, сильный непреходящий страх, полное отсутствие сна).
- Ребенок перестает справляться с базовой рутинной — не ходит в школу, отказывается от еды, перестает спать.
- Психолог или психотерапевт говорит напрямую: «Необходима консультация психиатра».
- Может потребоваться медикаментозное лечение или экстренное вмешательство.

Визит к психиатру совершенно не означает, что ребенку сразу же выпишут лекарства. Главная цель врача — обеспечить безопасность и защитить здоровье ребенка. Психиатр оценит психическое состояние, подберет правильное лечение, при необходимости направит на психотерапию, а также окажет информационную поддержку родителям или законным опекунам. Визит к детскому психиатру в центре охраны психического здоровья в рамках государственной системы является бесплатным, а направление от других врачей для этого не требуется.

Психиатрическое лечение детей и подростков может осуществляться в нескольких формах:

- **Амбулаторная** форма (консультации врачей, приемы психологов или сессии с психотерапевтом),
- **Выездная форма** (визиты специалистов на дом или по месту нахождения ребенка),
- **Дневной стационар** (медицинское наблюдение, развивающие занятия и сессии с психотерапевтом, организованные в рамках лечения — по 3 часа в день, 5 дней в неделю, в течение определенного времени),
- **Круглосуточный стационар** (круглосуточное пребывание в профильном отделении больницы, специализированном общежитии или лечебно-воспитательном учреждении).

Где найти детского психиатра?

- **Центры охраны психического здоровья детей и подростков (в рамках государственной системы)**

В таких центрах можно записаться на прием к детскому психиатру напрямую, без получения направления у других врачей.

- **Психиатрические больницы и клиники**

Некоторые больницы имеют в своей структуре отделения детской психиатрии, консультации при больнице или дневные стационары. Там можно получить консультацию детского психиатра, а также, при необходимости, ребенка могут госпитализировать в психиатрическое отделение. При таких стационарных отделениях работают специальные **прибольничные школы** — благодаря этому ваш ребенок сможет продолжать учебу. Обучение по школьной программе также организовано и в дневных стационарах.

- **Частные кабинеты и медицинские центры**

Если визит к специалисту требуется срочно, можно воспользоваться платными услугами детского психиатра в частном порядке.

Центр кризисного вмешательства

Центр кризисного вмешательства — это учреждение, которое оказывает немедленную, краткосрочную психологическую помощь людям, находящимся в состоянии кризиса, включая детей, подростков и взрослых.

Центр помогает в случае возникновения внезапных, тяжелых ситуаций (например, насилие, сильнейший стресс, травма, семейный кризис), обеспечивая оперативную беседу

с психологом, социальную поддержку, а в некоторых случаях — юридическую помощь и четкие рекомендации о том, как действовать дальше.

Если жизни или здоровью ребенка угрожает опасность, а кризис напрямую связан с его психическим состоянием, необходимо немедленно самостоятельно обратиться в приемный покой ближайшей психиатрической больницы.

Какую поддержку может предоставить Центр кризисного вмешательства?

- немедленную помощь психолога (часто в режиме круглые сутки, семь дней в неделю),
- поддержку в кризисных ситуациях (например: насилие, травма, внезапная потеря близкого, сильнейший стресс),
- кризисное вмешательство и оперативную краткосрочную помощь,
- оценку текущей ситуации и планирование дальнейших шагов для получения помощи,
- консультации социального работника,
- подготовку необходимых документов и перенаправление в профильные учреждения,
- в некоторых случаях — предоставление мест для временного ночлега лицам, нуждающимся в защите и убежище (в зависимости от конкретного центра).

Горячие линии помощи для детей и подростков

Все горячие линии для детей и подростков являются бесплатными и анонимными.

- **116 111 — Телефон доверия для детей и молодежи**

Работает круглосуточно, анонимно, также доступен текстовый чат в интернете.

- **800 121 212 — Детский телефон доверия Уполномоченного по правам ребенка**

Помощь для детей, подростков, а также для взрослых по вопросам, касающимся детей. Работает круглосуточно и без выходных.

- **800 120 002 — „Синяя Линия”**

Для детей, подростков и взрослых, столкнувшихся с жестоким обращением.

- **800 119 119 — Телефон доверия и чат для детей и молодежи (в том числе доступна поддержка на украинском языке)**

Психологическая помощь, работает ежедневно в установленные часы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ / ЗАКОННЫХ ОПЕКУНОВ

Когда родителю или опекуну может понадобиться психологическая помощь?

Родитель или опекун может воспользоваться психологической помощью, если он:

- тревожится из-за поведения или эмоционального состояния ребенка,
- не знает, как реагировать на трудное поведение или эмоции ребенка,
- сам переживает сильный стресс, чувство беспомощности, выгорание, тревогу или упадок сил,
- семья проходит через тяжелый жизненный этап (например: переезд в другую страну, болезнь, развод, финансовые проблемы),
- нуждается в профессиональном разговоре и рекомендациях о том, как поддержать ребенка и одновременно позаботиться о себе,
- пытается понять, как правильно реагировать на сложные поведенческие проявления ребенка,
- хочет улучшить общение и взаимопонимание внутри семьи,
- родитель или ребенок пережил травмирующее событие (такое как военные действия, насилие, потеря близкого человека, внезапная смена страны проживания) и нуждается в безопасном пространстве для разговора или специализированной поддержке.

Учреждения, оказывающие психологическую помощь родителям и законным опекунам

Родитель или законный опекун может получить бесплатную психологическую поддержку в государственных учреждениях (в рамках государственной системы здравоохранения). Чтобы записаться на консультацию к психологу в государственное учреждение, необходимо иметь направление от семейного врача или другого профильного специалиста. Неправительственные организации и фонды не требуют наличия направлений, их помощь является бесплатной. Психологическая помощь также предоставляется на платной основе в частных психологических кабинетах.

Психолого-педагогический центр

- **Выбор конкретного центра зависит от района,** в котором находится школа, где учится ребенок.
- **Направление от врача не требуется, помощь оказывается бесплатно,** однако время ожидания приема может быть увеличено.
- **Консультации со специалистами:** беседа с психологом, педагогом или логопедом о трудностях ребенка (в учебе, эмоциональной сфере, языковом или общем развитии).
- **Разъяснение результатов диагностики:** специалисты подробно объясняют, что значат результаты обследований, каковы потребности ребенка и как его поддерживать.
- **Воспитательные и образовательные рекомендации:** специалисты помогут родителям или опекунам понять, как правильно реагировать на сложное поведение, развивать концентрацию внимания, помогать в учебе, справляться с эмоциями и улучшать повседневную жизнь ребенка.
- **Информация о доступных формах помощи в школе:** сотрудники службы объяснят, какую поддержку школа обязана предоставить ученику (например, специальные коррекционные занятия, адаптация программы) и какие документы для этого могут потребоваться.
- **Направление к другим специалистам или в профильные учреждения:** в случае необходимости родитель получит информацию о том, где искать терапевтическую, медицинскую или реабилитационную помощь, а также социальную поддержку.
- **Поддержка для родителей детей с официальным заключением:** специалисты помогут понять, как правильно планировать терапию и эффективно сотрудничать со школой.

Центр охраны психического здоровья (в рамках государственной системы)

- **Помощь оказывается бесплатно.** Чтобы попасть на прием к психологу или психотерапевту, **необходимо получить направление** от семейного врача или другого профильного специалиста.
- **Консультации с психологом или психотерапевтом:** родитель или законный опекун может обсудить свои тревоги, трудности в воспитании или собственные переживания, связанные со сложным периодом у ребенка.
- **Психологическое просвещение по вопросам поддержки ребенка:** специалист подробно объяснит, как правильно реагировать и помогать ребенку, находящемуся в кризисном состоянии, а также как выстраивать с ним безопасные и доверительные отношения.

- **Семейная психотерапия:** совместные сессии для всей семьи, направленные на улучшение общения, укрепление взаимоотношений и преодоление внутрисемейных трудностей.
- **Консультация психиатра:** родитель или законный опекун может поговорить с детским психиатром по поводу диагноза, плана лечения, а также обсудить свои опасения, связанные с приемом лекарств или симптомами ребенка.

Центр кризисного вмешательства

- **Немедленная беседа с психологом:** помощь в ситуациях сильнейшего стресса, семейного кризиса, насилия, внезапных происшествий или при острых переживаниях, связанных с ребенком.
- **Помощь в оценке состояния ребенка:** психолог помогает родителю или законному опекуну понять, что происходит, каковы возможные причины возникших трудностей и как правильно реагировать в первые часы кризиса.
- **План действий в кризисной ситуации:** центр помогает определить дальнейшие шаги — в какие инстанции обратиться, где искать специализированную или медицинскую помощь.
- **Поддержка в случае насилия или угрозы безопасности:** центр предоставляет информацию о доступных формах защиты, может помочь связаться с полицией или другими службами, а в обоснованных случаях - предоставить временное убежище.
- **Юридическое и социальное консультирование:** родитель или законный опекун может получить разъяснения касательно прав ребенка и семьи, возможностей получения социальной помощи, а также регламента последующих действий.
- **Перенаправление в профильные учреждения:** центр помогает оперативно найти подходящую поддержку — это может быть центр охраны психического здоровья, районный отдел социальной помощи, школа, центр поддержки семьи или неправительственные организации.

Школа и детский сад

- **Консультации со школьным педагогом и психологом:** специалисты помогут разобраться в причинах трудностей ребенка, подскажут, какие меры стоит принять в домашних условиях, и предложат варианты поддержки, доступные непосредственно в школе или детском саду. Родитель или опекун узнает, какие дополнительные, коррекционные или выравнивающие занятия предусмотрены для ребенка.
- **Помощь во взаимодействии с другими учреждениями:** школа или детский сад могут помочь родителю записаться на прием в психолого-педагогическую службу, районный отдел социальной помощи, центр поддержки семьи или другие структуры - особенно если родитель сам не знает, куда именно ему обратиться. Школьный психолог или педагог подробно объяснят, на какую помощь имеет право ребенок,

какие обязанности лежат на учебном заведении и как устроено сотрудничество с психолого-педагогическим центром.

Неправительственные организации

- Специализированные неправительственные организации и благотворительные фонды, занимающиеся психологической поддержкой, проводят бесплатные консультации, организуют группы взаимопомощи для родителей, а также развивающие занятия для детей и их родителей. Объем и виды предоставляемой помощи зависят от полученных организациями дотации и целевых грантов.

Частные психологические кабинеты

- Если для вас главным фактором является время, вы можете воспользоваться услугами частных психологических кабинетов. Обычно они предлагают индивидуальные психологические и психотерапевтические консультации, а также проведение семейной психотерапии.

Горячие линии помощи для родителей и законных опекунов

- **800 100 100 – Телефон для родителей и учителей**

Поддержка по вопросам воспитания, школьных трудностей и эмоционального состояния детей.

- **800 800 602 – Телефон для родителей детей, находящихся в кризисе**

Психологическая помощь родителям, которые столкнулись с тяжелым психологическим состоянием или проблемами у ребенка.

- **800 121 212 – Телефон доверия Уполномоченного по правам ребенка**

Поддержка родителей в ситуациях, касающихся безопасности и защиты прав ребенка.

- **800 120 002 – „Синяя Линия”**

Помощь семьям, столкнувшимся с жестоким обращением; юридическая поддержка и сопровождение в кризисных ситуациях.

- **116 123 – Телефон доверия для взрослых, находящихся в эмоциональном кризисе**

Анонимная психологическая помощь для родителей, столкнувшихся с чрезмерным стрессом, тревогой или тяжелой жизненной ситуацией.

ОБЩЕСТВЕННАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ СЕМЕЙ

Социальная помощь и поддержка — это система помощи семьям, которые оказались в тяжелой жизненной или финансовой ситуации и нуждаются в содействии для удовлетворения базовых жизненных потребностей. Она включает в себя как **материальную поддержку** (например, пособия, вещевую или продуктовую помощь), так и **специализированное сопровождение** (помощь семейного социального ассистента, содействие в решении вопросов в государственных органах и учреждениях).

Когда семье может понадобиться поддержка в сфере социальной помощи?

Семья может воспользоваться социальной помощью, если она:

- **испытывает финансовые трудности** — не хватает средств на продукты питания, одежду, лекарства, коммунальные платежи или содержание жилья,
- **оказалась в тяжелой жизненной ситуации** — например, из-за развода, болезни, потери работы или внезапного кризиса,
- **нуждается в поддержке при уходе и воспитании детей**, организации распорядка дня, а также во взаимодействии со школой и другими учреждениями,
- **сталкивается с жилищными проблемами** — например, имеет задолженность по оплате, рискует лишиться жилья или находится в крайне тяжелых бытовых условиях,
- **сталкивается с насилием в семье или угрозой личной безопасности**,
- **воспитывает ребенка с инвалидностью** и нуждается в получении субсидий, специального оборудования или участия в профильных программах,
- **справляется с последствиями затяжной болезни**, инвалидности или других тяжелых проблем со здоровьем у членов семьи,
- **не справляется с оформлением документов** — необходима помощь в коммуникации с государственными органами, учреждениями и школами.

Социальная помощь предоставляется государственными учреждениями бесплатно. Основными структурами в этой сфере являются районные отделы социальной помощи и центры поддержки семьи. Социальная поддержка (в виде финансовых выплат, вещевой, продуктовой, бытовой или гуманитарной помощи) может также оказываться и другими организациями: школами, религиозными общинами, дневными центрами детского отдыха или неправительственными благотворительными фондами.

Центры социальной помощи (OPS), Городские центры социальной помощи (MOPS) и Городские центры помощи семье (MOPR)

Могут предоставить, помимо прочего:

- **финансовую помощь** (пособия, софинансирование),
- **материальную помощь** (продукты питания, одежда, школьные/детские наборы, питание для детей),
- **поддержку семейного ассистента** в организации повседневных обязанностей и контактах с учреждениями,
- **помощь в официальных вопросах и оформлении документов,**
- **поддержку в ситуациях домашнего насилия** или внезапного кризиса,
- **информирование о возможности использования дополнительных услуг** (дневные центры/комнаты отдыха, программы поддержки, неправительственные организации).

Эти центры являются **первой инстанцией**, куда стоит обратиться, если семья испытывает финансовые, бытовые или организационные трудности в повседневной жизни.

Городские центры социальной помощи (MOPS) — это центры социальной помощи в городах (например, Гнезно). Они выполняют те же функции.

Городские центры помощи семье (MOPR) находятся в городах на правах повята (городских округах). В случае Великопольского воеводства центры MOPR расположены в Познани, Калише, Конине и Лешно.

Повятовые центры помощи семье (PCPR)

Повятовые центры помощи семье (PCPR) — это учреждения, действующие на уровне повята (округа), которые предлагают специализированную поддержку семьям, детям и людям с инвалидностью. Они приходят на помощь тогда, когда потребности выходят за рамки базовой помощи, оказываемой Центрами социальной помощи (OPS) — особенно в ситуациях, требующих долгосрочной, комплексной или профильной поддержки.

PCPR может предоставить, помимо прочего:

- поддержку приемных семей и семей, усыновивших детей,
- помощь людям с инвалидностью — софинансирование покупки оборудования, оздоровительных лагерей (реабилитационных туров) и реабилитационных услуг,
- специализированные программы и услуги поддержки для детей и семей,
- юридическое и социальное консультирование,
- координацию ранней помощи в развитии ребенка (WWR) (в некоторых повятах),
- помощь в кризисных ситуациях, когда требуются нестандартные (расширенные) меры,
- поддержку в адаптации к самостоятельной жизни для молодежи, выходящей из-под системы опеки (приемных семей/детских домов).

PCPR — это инстанция, в которую стоит обратиться, если семье необходима специализированная, долгосрочная помощь, особенно в сфере инвалидности, опекунов или в сложной жизненной ситуации, требующей координации различных форм поддержки.

Центры социальных услуг (CUS)

Центры социальных услуг (CUS) — это учреждения, которые объединяют в одном месте различные формы социальной поддержки. CUS создаются как современный формат помощи на местном уровне: вместо того чтобы решать вопросы в нескольких разных ведомствах, семья может обратиться в один единый центр. Центры CUS работают не во всех гминах (муниципалитетах) — они открываются там, где местное самоуправление приняло решение преобразовать Центр социальной помощи (OPS) или создать новую структуру социальных услуг. CUS может функционировать как ведомство, выполняющее задачи OPS, либо как отдельное, самостоятельное учреждение — параллельно с OPS.

ПОМОЩЬ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ И СЕМЕЙ МИГРАНТОВ

Иностранные дети имеют такие же права на образование и базовую поддержку, как и дети граждан Польши, независимо от страны происхождения, статуса пребывания или уровня владения польским языком. Родители также могут пользоваться доступными формами помощи, особенно если в семье возникают трудности образовательного, эмоционального или социального характера. В Польше нет отдельных органов помощи в сфере образования, психологической и социальной поддержки для иностранцев — они могут пользоваться общедоступными учреждениями.

Для граждан Украины: дети и молодежь (до 18 лет) **имеют право на бесплатное медицинское обслуживание** в Польше, включая первичную медико-санитарную помощь (POZ) и субсидируемые (льготные) лекарства, если они являются **бенефициарами временной защиты и используют номер PESEL со статусом UKR** (с 05.03.2026)

Для граждан других стран: бесплатная медицинская помощь предоставляется лицам, находящимся в особой ситуации, в том числе: пенсионерам, трудоустроенным лицам, владельцам Карты Поляка, женщинам в период родов и послеродовой период, а также лицам с международной защитой. Правила меняются. **Проверяйте, имеете ли вы право на бесплатное медицинское обслуживание.**

В Великопольском воеводстве действует множество активных неправительственных **организаций, ориентированных на мигрантов** — в этих местах иностранцы могут получить помощь, связанную со спецификой их положения. Сотрудники этих учреждений владеют иностранными языками, знают права и обязанности мигрантов, а также нормы законодательства, регулирующие легальное пребывание и работу иностранцев в Польше.

Социальная помощь для иностранцев

Иностранцы, получившие в Польше **статус беженца** или **субсидиарную защиту**, могут воспользоваться помощью, предоставляемой на срок до 12 месяцев в рамках так называемой **индивидуальной программы интеграции (IPI)**, направленной на поддержку процесса их интеграции. Помощь в рамках индивидуальной программы интеграции оказывается на основании заявления, поданного старосте через Повятовый центр помощи семье (PCPR) или Городской центр помощи семье (MOPR) в течение 60 дней с момента получения иностранцем статуса беженца или субсидиарной защиты.

Центры социальной помощи (OPS) и Повятовые центры помощи семье (PCPR) также оказывают поддержку иностранным семьям, которые проживают в Польше и оказались в трудной жизненной или финансовой ситуации, однако доступность социальной помощи зависит от их статуса пребывания и гражданства.