

Kochani,

Nazywam się **Agnieszka Ratajczak-Mucharska**,
jestem **szkolną psycholożką** i mam nadzieję, że
znacie mnie z szkolnych korytarzy i warsztatów.

Ale znajdziecie mnie również **w gabinecie 309**,
na III piętrze, w godzinach:

Poniedziałek **12:00 – 17:00**

Wtorek **9:30 – 15:30**

Środa **9:30 – 12:30**

Czwartek **13:00 – 18:00**

Piątek **9:30 – 11:30**

Chcę móc w pełni poświęcić Wam czas i uwagę
kiedy tego potrzebujecie – dlatego proszę:

**umawiajcie się ze mną na spotkania
przez Librusa.**

Kochani,

Nazywam się **Agnieszka Ratajczak-Mucharska**,
jestem **szkolną psycholożką** i mam nadzieję, że
znacie mnie z szkolnych korytarzy i warsztatów.

Ale znajdziecie mnie również **w gabinecie 309**,
na III piętrze, w godzinach:

Poniedziałek	12:00 – 17:00
Wtorek	9:30 – 15:30
Środa	9:30 – 14:30
Czwartek	13:00 – 18:00

Chcę móc w pełni poświęcić Wam czas i uwagę
kiedy tego potrzebujecie – dlatego proszę:

**umawiajcie się ze mną na spotkania
przez Librusa.**

Słówko o dyskrecji

Możesz mieć wątpliwości dotyczące dyskrecji naszych kontaktów. Rozumiem to – wielu z Was ma smutne doświadczenie z poprzednich szkół, w których problem zawierzony nauczycielowi czy psychologowi rozniósł się po szkole i dotarł do niepowołanych uszu...

Nie powinno tak być.

Wiedz, że jako psychologa obowiązuje mnie **tajemnica zawodowa**, o której mówi ustawa państwowa i kodeks etyczny psychologa:

11.2.a. Tajemnicą zawodową objęte są **informacje** uzyskane przez psychologa (...). O ile to możliwe, tajemnicą zawodową objęty jest także sam **fakt uczestniczenia** w działaniach.

19. Osoby małoletnie powinny być traktowane **w sposób szczególny**. (...) Psycholog ma **obowiązek** stać w obronie praw małoletniego. Psycholog ma **obowiązek** respektować decyzję małoletniego jako osoby ludzkiej w zakresie kontaktów z nim.

Trochę podobnie do lekarza i księdza. **Wyjątkiem jest sytuacja, w której Twoje bądź innych osób zdrowie lub życie jest zagrożone.**

Ale nawet wtedy nie zrobię niczego za Twoimi plecami!
Uzgodnimy wspólnie co, w jakiej wersji i jak obszernie przekażemy innym (nauczycielom, rodzicom).

W jakich sytuacjach warto do mnie przyjść porozmawiać?

- Nieradzenia sobie ze **stresem**
- Myśli lub doświadczeń związanych z **samookaleczaniem, samobójstwem**
- Kłótni lub problemów w **relacjach** z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, nauczycielami
- Utrzymującego się **kiepskiego humoru**, dużej złości, agresywności
- Problemów w **nauce**, z **ocenami**, **chodzeniem do szkoły**
- W trudnych dla Ciebie chwilach czy sytuacjach, w których nie wiesz jak rozwiązać problem
- **Uzależnienia** (papierosy, wapowanie, gry)
- **Przemocy** (domowej, w szkole, cyberbullyingu)
- Problemów z **jedzeniem, snem**



Ale też jeśli:

- Chciał(a)byś dowiedzieć się więcej na temat **samorządu szkolnego**
- Masz jakiś **pomysł**, który chciał(a)byś zrealizować!
- Chcesz o coś **dopytać, upewnić się, rozwiązać wątpliwości**

Gdzie mogę anonimowo z kimś pogadać przez telefon?

Telefon zaufania (dla dzieci i młodzieży)	116 111	Bezpłatne, 24/7
Telefon zaufania (dla osób dorosłych w kryzysie)	116 123	Bezpłatne, pon. – pt., godz. 14–20
Telefon Pogadania (dla osób, które czują się samotne)	800 012 005	Bezpłatne, codziennie, godz. 11–20
Telefon grupy PONTON (o seksualności)	22 635 93 92	Zgodnie z taryfą, wt. i pt., godz. 16–20
Telefon zaufania Stowarzyszenia Lambda (dla osób LGBTQIAP+, ich rodzin i bliskich)	22 635 93 92	Zgodnie z taryfą, pon. – pt., godz. 9–21
Telefon zaufania “Narkotyki– Narkomania”	800 199 990	Bezpłatne, codziennie, godz. 16–20
Niebieska Linia (dla osób doświadczających przemocy w rodzinie)	800 120 002	Bezpłatne, 24/7
Fundacja Nagli Sami (dla osób po stracie bliskich)	800 108 108	Bezpłatne, pon. – pt., godz. 14–20
Telefon zaufania HIV/AIDS	22 692 82 26	Bezpłatne, pon. – pt., godz. 9–21

Jeśli nie chcesz rozmawiać przez telefon – do większości z tych miejsc można też **napisać maila lub wiadomość na czacie**

Dokąd mogę pójść po DARMOWĄ pomoc we Wrocławiu?

Nazwa	Do kogo skierowana?	Formy pomocy
Fundacja NON LICET	Do osób dorosłych w trudnej sytuacji materialnej i społecznej, w szczególności doświadczających przemocy domowej	Wsparcie psychologiczne, prawne, konsultacje, organizacja bezpiecznego schronienia
Centrum Pomocy Dzieciom	Do dzieci i młodzieży doświadczającej przemocy domowej oraz ich niekrzywdzących opiekunów	Wsparcie psychologiczne, psychiatryczne, pedagogiczne, pediatryczne, prawne oraz pracowników socjalnych
Poradnia Konsultacji i Pomocy Psychologicznej UWr	Do wszystkich	Max. 3 konsultacje psychologiczne
Poradnia Suicydologiczna	Do osób borykających się z szeroko pojętą tematyką samobójstwa i autoagresji	Konsultacje psychologiczne
Era Psyche (poradnie psychologiczne i Poradnia Leczenia Traumy)	Do dzieci i młodzieży (oraz czasem dorosłych)	Porady psychologiczne, psychoterapia, leczenie traumy
Neuromed	Do dzieci, młodzieży, dorosłych, rodzin	Świadczenia: zdrowia psychicznego, psychiatryczne, seksuologiczne, terapii uzależnień, w zakresie neurologii oraz rehabilitacje
Centrum Praw Kobiet Oddział we Wrocławiu	Do kobiet, których prawa są łamane	Konsultacje, pomoc prawna, psychologiczna, asystowanie w sądach i na policji, organizacja bezpiecznego schronienia, grupy wsparcia, pomoc socjalna, doradztwo zawodowe
Ośrodek Interwencji Kryzysowej – Stowarzyszenie Pomocy AKSON	Do osób i rodzin w kryzysie, osób doświadczających przemocy domowej	Całodobowa bezpłatna pomoc interwencyjna, psychoterapie indywidualne, grupowe, rodzinne, poradnictwo socjalne i prawne
Punkt Poradnictwa i Terapii Rodzinnej "Iskierka"	Do dzieci, młodzieży oraz rodziców i opiekunów	Grupy ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży, grupy socjoterapeutyczne dla dzieci i młodzieży, poradnictwo i konsultacje psychologiczne, doradztwo zawodowe, psychoterapia, trening interpersonalny, pomoc pedagoga, terapia logopedyczna
Poradnia Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień	Do mieszkańców Wrocławia i okolic	Diagnoza i leczenie psychiatryczne, diagnoza psychologiczna i różne formy oddziaływań psychologicznych, tj. poradnictwo, kwalifikowana psychoterapia – indywidualna i grupowa
Centrum Zdrowia Psychicznego (Ostrowskiego)	Do mieszkańców Wrocławia, a w szczególności mieszkańców dawnej wrocławskiej dzielnicy Fabryczna	Pomoc specjalistów – m.in. lekarzy psychiatrów, pielęgniarek, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów środowiskowych, terapeutów zajęciowych, arteterapeutów, muzykoterapeutów i pracowników socjalnych

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 1

- Szkoła w ramach rejonizacji współpracuje z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną nr 1
- Na stronie Poradni znajdujemy informację:
“Kompetentnie i z zaangażowaniem podejmujemy działania diagnostyczne, terapeutyczne, profilaktyczne, psychoedukacyjne i doradcze wspomagające rozwój dziecka i środowisk wychowawczych.”
- Oferowana przez Poradnię pomoc jest nieodpłatna
- **Rodzicu lub opiekunie prawny, w razie potrzeby lub wątpliwości możesz zgłosić się do Poradni bez skierowania; nawet mailowo i/lub jednorazowo**
- Adres: ul. Młodych Techników 58
- Numery telefonu oraz adresy mailowe Poradni można znaleźć na stronie: **www.ppp1.wcss.wroc.pl**