

GDZIE MOGĘ OTRZYMAĆ WSPARCIE?

- Edukacyjne
- Psychologiczne
- Społeczne

BROSZURA INFORMACYJNA

dla rodziców / opiekunów dzieci (PL)

INFORMATION BROCHURE

for parents / guardians of children (ENG)

ІНФОРМАЦІЙНА БРОШУРА

для батьків / опікунів дітей (UKR)

ИНФОРМАЦИОННАЯ БРОШЮРА

для родителей / опекунов детей (RU)

FOLLETO INFORMATIVO

para padres / tutores de niños (ESP)

Lista adresów miejsc wsparcia | List of support service addresses |

Список адрес місць підтримки | Список адресов мест поддержки |

Lista de direcciones de lugares de apoyo

**POWIAT
CZARNKOWSKO-TRZCIANECKI**



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Opracowanie powstało w ramach zadania „Dobrostan Społeczności Szkolnej”, o którym mowa w module 2. Rządowego programu wyrównywania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży „Przyjazna szkoła” w latach 2025–2027.

Publikacja sfinansowana w ramach Rządowego programu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027.

Gdzie mogę otrzymać wsparcie edukacyjne, psychologiczne, społeczne? **Broszura informacyjna dla rodziców / opiekunów dzieci.**

Copyright by 2026 Fundacja Migrant Info Point

Autorka: Izabela Czerniejewska

Tłumaczenia: Ewa Szymczak (język ukraiński i język rosyjski), Patrycja Zawłocka, Patrycja Salamon (język angielski), Justyna Tomczak-Boczko (język hiszpański).

Wsparcie merytoryczne: Alicja Skrzypczak, Aleksandra Dziurzyńska, Małgorzata Kuzdra, Aleksandra Ksokowska-Robak, Marek Lasota, Mateusz Wiliński.

Korekta: Justyna Knieć

Grafika i skład: eCommerce Team

Wydawca: Fundacja Migrant Info Point

Poznań 2026

SPIS TREŚCI (PL)

<u>Wprowadzenie</u>	7
<u>Jak działa system wsparcia w Polsce?</u>	8
<u>Pomoc edukacyjna dla dzieci i młodzieży</u>	10
<u>Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży</u>	17
<u>Pomoc psychologiczna dla rodziców / opiekunów prawnych</u>	21
<u>Pomoc społeczna i socjalna dla rodzin</u>	24
<u>Pomoc dla cudzoziemców i rodzin migranckich</u>	26
<u>Lista adresów miejsc wsparcia</u>	124

ЗМІСТ (UKR)

<u>Вступ</u>	30
<u>Як працює система підтримки в Польщі?</u>	31
<u>Освітня підтримка для дітей та молоді</u>	33
<u>Психологічна допомога для дітей та молоді</u>	40
<u>Психологічна допомога для батьків / законних опікунів</u>	44
<u>Соціальна допомога для сімей</u>	47
<u>Допомога іноземцям та сім'ям мігрантів</u>	49
<u>Список адрес місць підтримки</u>	124

СОДЕРЖАНИЕ (ROS)

<u>Введение</u>	53
<u>Как работает система поддержки в Польше?</u>	54
<u>Образовательная помощь для детей и молодежи</u>	56
<u>Психологическая помощь для детей и молодежи</u>	63
<u>Психологическая помощь для родителей / законных опекунов</u>	68
<u>Общественная и социальная помощь для семей</u>	72
<u>Помощь для иностранцев и семей мигрантов</u>	75
<u>Список адресов мест поддержки</u>	124

TABLE OF CONTENTS (ANG)

<u>Introduction</u>	80
<u>How does the support system work in Poland?</u>	81
<u>Educational support for children and youth</u>	83
<u>Mental health support for children and adolescents</u>	90
<u>Mental health support for parents / legal guardians</u>	94
<u>Social services for families</u>	97
<u>Support for foreigners and migrant families</u>	99
<u>List of addresses of support centers</u>	124

ÍNDICE (ESP)

<u>Introducción</u>	103
<u>¿Cómo funciona el sistema de apoyo en Polonia?</u>	104
<u>Apoyo educativo para niños y adolescentes</u>	106
<u>Apoyo psicológico para niños y adolescentes</u>	113
<u>Apoyo psicológico para padres / tutores legales</u>	117
<u>Ayuda social y asistencial para familias</u>	120
<u>Ayuda para extranjeros y familias migrantes</u>	122
<u>Lista de direcciones de lugares de apoyo</u>	124

**GDZIE MOGĘ
OTRZYMAĆ
WSPARCIE?**

- **Edukacyjne**
- **Psychologiczne**
- **Społeczne**

BROSZURA INFORMACYJNA

DLA RODZICÓW / OPIEKUNÓW DZIECI (PL)

**Lista adresów miejsc wsparcia
w Twoim powiecie w województwie
wielkopolskim**

WPROWADZENIE

Drodzy Rodzice / Opiekunowie prawni!

Ta publikacja powstała, aby pomóc Państwu znaleźć wsparcie dla dzieci i całej rodziny w trzech obszarach:

- edukacyjnym (związanym ze szkołą i nauką),
- psychologicznym (wsparcie emocjonalne),
- społecznym (pomoc w trudnej sytuacji życiowej lub finansowej).

W województwie wielkopolskim działa wiele instytucji, które oferują bezpłatną pomoc w tych obszarach. Mogą z niej korzystać rodzice i opiekunowie dzieci (polscy i cudzoziemscy), a także dzieci i młodzież. Jeśli Ty lub Twoje dziecko potrzebujecie wsparcia – skorzystajcie z pomocy instytucji i organizacji, które temu służą.

Nie trzeba znać przepisów ani systemu wsparcia. Wystarczy zgłosić się do odpowiedniej instytucji, a pracownicy wyjaśnią, co zrobić dalej. Pomoc najczęściej udzielana jest w języku polskim, ale nawet podstawowa jego znajomość, wsparcie tłumaczeniowe znajomej osoby, innego rodzica lub sąsiada mogą pomóc rozwiązać trudność. W niektórych instytucjach i organizacjach pozarządowych możliwy jest kontakt z osobami znającymi języki obce: angielski, ukraiński, rosyjski, hiszpański i inne.

Czasem wystarczy poprosić o pomoc – to już może być ten pierwszy krok.

W tej publikacji znajdą Państwo:

- informacje, gdzie szukać pomocy,
- wyjaśnienie, kiedy zgłosić się do danej instytucji,
- adresy i numery telefonów instytucji w Państwa powiecie.

Prośba o pomoc nie jest powodem do wstydu. Szczególnie gdy chodzi o dzieci, młodzież i osoby sprawujące nad nimi opiekę.

Izabela Czerniejewska
i zespół Fundacji Migrant Info Point



**Moje dziecko
ma problem...**

**Czy możesz
mi pomóc?**

**Gdzie
szukać pomocy?**

JAK DZIAŁA SYSTEM WSPARCIA W POLSCE?

System wsparcia dla dzieci, młodzieży i rodziców / opiekunów prawnych w Polsce składa się z kilku powiązanych ze sobą obszarów.

System edukacyjny to przede wszystkim szkoły i przedszkola – to instytucje najbliższe dziecku i rodzicowi / opiekunowi prawnemu. Często pierwszy sygnał o trudnościach dziecka pojawia się właśnie w szkole lub przedszkolu. Dziecko, które ma trudności edukacyjne, może uzyskać wsparcie specjalistów z poradni psychologiczno-pedagogicznych lub instytucji współpracujących z poradniami i szkołami.

System wsparcia psychologiczno-pedagogicznego to głównie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, które diagnozują trudności edukacyjne, emocjonalne, rozwojowe i językowe dziecka. Rodzic lub opiekun może się zgłosić do poradni samodzielnie i bez skierowania, jeśli sam widzi taką potrzebę. Szkoła również może wskazać poradnię jako miejsce, z którym warto się skonsultować.

System ochrony zdrowia psychicznego to przede wszystkim ośrodki środowiskowe oraz poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Instytucje te zatrudniają psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów dziecięcych, którzy pracują w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). Ten system pomaga, gdy trudności dotyczą emocji, zachowania, traumy, kryzysów psychicznych czy zdrowia psychicznego. W nagłych sytuacjach warto zwrócić się do ośrodka interwencji kryzysowej.

System pomocy społecznej i socjalnej wspiera całą rodzinę, nie tylko dziecko. Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS) pomagają, gdy: rodzina ma trudną sytuację finansową lub mieszkaniową, potrzebne jest wsparcie asystenta rodziny, występuje przemoc domowa, potrzebna jest pomoc rzeczowa, finansowa, prawna lub organizacyjna. Wsparcie Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie (PCPR) może się okazać niezbędne, gdy: dziecko ma niepełnosprawność, rodzina potrzebuje specjalistycznej pomocy, w grę wchodzi piecza zastępcza lub adopcja, potrzebne są programy i turnusy rehabilitacyjne czy sprzęt.

Rodziny migrantów mogą uzyskać pomoc w organizacjach pozarządowych i instytucjach dedykowanych migrantom, ale także w innych miejscach wspierających rodziców / opiekunów prawnych / dzieci, pomagających w specyficznych trudnościach. Najczęściej są to: pomoc prawna, językowa, konsultacje i wsparcie związane z funkcjonowaniem w nowym kraju. Wiele organizacji realizuje także działania skierowane do dzieci i młodzieży.

Rodzic nie musi wiedzieć, dokąd iść. Każda z instytucji powinna pomóc i w razie konieczności, jeśli sama nie świadczy potrzebnych usług, pokierować dalej.

Warto wiedzieć, że pomoc dla dzieci i młodzieży oferują **zarówno instytucje publiczne, jak i placówki niepubliczne/prywatne**. Publiczne instytucje zapewniają wsparcie i **nie pobierają opłat**. Niepubliczne (prywatne) gabinety i ośrodki terapeutyczne oferują podobne usługi, często z krótszym czasem oczekiwania, jednak ich usługi są **odpłatne**. Aby sprawdzić, czy placówka jest prywatna, wystarczy spojrzeć na informację na jej stronie lub w opisie – zazwyczaj pojawiają się tam określenia „niepubliczna” czy „prywatna” albo cennik usług. Instytucje publiczne zwykle mają w nazwie „publiczna”, „na NFZ” lub działają w strukturach miasta czy powiatu. Jeśli placówka prosi o płatność, oznacza to, że jest to podmiot niepubliczny. **Organizacje pozarządowe** pozyskują granty i dotacje, dzięki czemu **prowadzą swoje działania nieodpłatnie**.

POMOC EDUKACYJNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Jeśli masz wątpliwości związane z zachowaniem i nauką dziecka w szkole, najpierw porozmawiaj z wychowawcą. Możesz też umówić się na spotkanie psychologiem, pedagogiem szkolnym lub asystentem międzykulturowym.

Gdzie szukać wsparcia, gdy dziecko ma trudności w nauce?

Dziecko może potrzebować dodatkowej pomocy edukacyjnej, jeśli:

- nie radzi sobie z czytaniem lub pisanem,
- ma problemy z koncentracją,
- nie rozumie materiału w szkole,
- ma trudności z językiem polskim,
- ma zaległości z poprzedniej szkoły,
- nauczyciele zgłaszają problemy z zachowaniem lub nauką.

Szkoły i przedszkola

Jakie wsparcie może zapewnić szkoła?

- **Zorganizować dodatkowe zajęcia specjalistyczne** (zobacz ramka).
- **Dostosować sposób pracy do potrzeb dziecka**, nawet jeśli nie ma ono diagnozy, np.:
 - wolniejsze tempo pracy,
 - dodatkowe wyjaśnienia,
 - prostsze polecenia,
 - indywidualne podejście na lekcji.
- **Zorganizować zajęcia z języka polskiego jako obcego**, jeśli dziecko pochodzi z innego kraju lub wraca do Polski.
- **Zapewnić wsparcie psychologa lub pedagoga**, szczególnie przy problemach z koncentracją, emocjami czy motywacją.
- **Podpowiedzieć, kiedy warto udać się do specjalisty zewnętrznego**, np. do poradni.

Zajęcia prowadzone przez specjalistów w szkole

W zależności od problemu i możliwości szkoła lub przedszkole może zorganizować:

- **zajęcia korekcyjno-kompensacyjne**
dla dzieci z trudnościami w pisaniu, czytaniu, analizie i syntezie słuchowej/
wzrokowej;
- **zajęcia dydaktyczno-wyrównawcze**
dla uczniów, którzy nie nadążają z materiałem lub mają braki edukacyjne;
- **zajęcia logopedyczne,**
gdy dziecko ma problemy z mową lub trudności językowe (dotyczy również
dzieci cudzoziemskich);
- **zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne**
pomoc w koncentracji, regulacji emocji, zachowaniu, współpracy;
- **zajęcia z psychologiem**
ćwiczenia uwagi, pamięci, radzenia sobie ze stresem, obserwacja i diagnoza
funkcjonowania dziecka.

Jakie wsparcie może zapewnić przedszkole?

Przedszkola również są zobowiązane do udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Mogą zapewnić:

- **zajęcia specjalistyczne**
 - logopedyczne,
 - terapeutyczne dla dzieci z trudnościami emocjonalnymi, społecznymi lub rozwojowymi,
 - korekcyjno-kompensacyjne (np. gdy pojawiają się trudności percepcyjne, opóźniony rozwój mowy);
- **obserwację i wspieranie rozwoju dziecka** (np. wsparcia w mowie, w samoobsłudze, w relacjach z rówieśnikami, w radzeniu sobie z emocjami);
- **dostosowanie metod pracy**
 - proste instrukcje,
 - praca w małych grupach,
 - zabawy wspierające rozwój mowy, koncentracji, motoryki,
 - dodatkowe powtórzenia,
 - spokojniejsze tempo dnia;

- **stały kontakt z rodzicami**

- informacje o trudnościach i postępach dziecka,
- wskazówki, jakie zabawy lub ćwiczenia można realizować w domu,
- sugestie, kiedy warto zgłosić się do poradni.

Kiedy szkoła lub przedszkole kieruje do poradni?

Gdy mimo wsparcia:

- trudności utrzymują się lub nasilają,
- nauczyciel widzi możliwe zaburzenia rozwojowe, emocjonalne lub trudności językowe,
- potrzebna są diagnoza, opinia lub orzeczenie,
- potrzebne są bardziej specjalistyczne zajęcia, których placówka nie może zapewnić.

Poradnie psychologiczno-pedagogiczne

Jeśli masz wątpliwości, czy dziecko powinno być diagnozowane, porozmawiaj z wychowawcą, psychologiem lub pedagogiem szkolnym.

Jeśli uważasz, że są potrzebne specjalistyczna konsultacja, opinia lub diagnoza, zgłoś się do poradni.

Jeśli nie wiesz, gdzie jest poradnia, zapytaj w szkole i umów się na wizytę.

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna to instytucja, która bada rozwój dziecka, diagnozuje trudności w nauce i zachowaniu oraz udziela wsparcia i zaleceń dla rodziców i szkoły. Wizyta w poradni jest **bezpłatna i nie wymaga skierowania**.

Każda szkoła współpracuje z poradnią właściwą dla swojego **rejonu**. Znajdź swoją poradnię rejonową. Jeśli nie wiesz, gdzie znajduje się poradnia z Twojego rejonu, zapytaj w szkole.

Wizyta w poradni publicznej jest **bezpłatna i dobrowolna** – to rodzic decyduje, czy chce skorzystać ze wsparcia. Możliwe jest dłuższe oczekiwanie na termin spotkania w poradni.

Jakie wsparcie może zapewnić poradnia psychologiczno-pedagogiczna?

- **bada trudności dziecka**
(badania psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne, diagnozy rozwoju),
- **wydaje dokumenty potrzebne w szkole**
(np. opinie i orzeczenia),

- **udziela wsparcia starszym uczniom, rodzicom** (informacje, konsultacje, wskazówki do pracy w domu),
- **kieruje do innych specjalistów**, gdy jest taka potrzeba,
- **prowadzi zajęcia terapeutyczne**, jeśli poradnia je oferuje.

Jeśli zgłosisz się do poradni z problemem, specjaliści przeprowadzą wywiad, zaproponują odpowiednie badania dla dziecka i wyjaśnią, jakie działania mogą podjąć szkoła i rodzic / opiekun prawny dziecka, żeby pomóc.

W poradniach wydawane są także orzeczenia i opinie dla dzieci i uczniów z ograniczeniami sprawności, w tym z ograniczeniami ruchowymi, niesłyszących, słabosłyszących, niewidomych, słabowidzących oraz w spektrum autyzmu.

Poradnia działa w sposób dostosowany do potrzeb dziecka lub rodziny. Oznacza to, że nie zawsze będzie potrzeba postawienia diagnozy, wydania dokumentu lub konsultacji z psychologiem bądź pedagogiem.

Jakie dokumenty może wydać poradnia?

- **Diagnoza**

Diagnoza to opis tego, jak dziecko funkcjonuje – w nauce, emocjach, zachowaniu, mowie lub rozwoju. Specjaliści wskazują: jakie są trudności, jakie są mechanizmy powstawania problemów, jakie są mocne strony, jakie działania będą wspierać dziecko.

Diagnoza jest podstawą do wydania opinii lub orzeczenia, ale sama w sobie nie jest dokumentem dla szkoły.

- **Opinia**

Opinia to oficjalny dokument dla szkoły, który zawiera opis trudności dziecka, wskazówki i zalecenia, informacje, jak nauczyciel powinien dostosować nauczanie.

Opinia może dotyczyć m.in.:

- specyficznych trudności w uczeniu się (np. dysleksji, dysgrafii – trudności w poprawnym pisaniu i czytaniu),
- trudności z koncentracją, funkcjonowaniem emocjonalnym lub społecznym,
- potrzeby objęcia pomocą psychologiczno-pedagogiczną,
- potrzeby zindywidualizowanej ścieżki kształcenia (ZŚK),
- trudności językowych u uczniów uczących się polskiego jako obcego.

Szkoła ma obowiązek brać pod uwagę opinię.

Na podstawie opinii szkoła otrzyma wskazania dla nauczycieli do pracy z uczniem, np. wydłużony czas pisania sprawdzianów lub mniejsza liczba zadań. Zalecenia te mogą

obowiązywać także na egzaminie ósmoklasisty oraz egzaminie maturalnym, np. wydłużony czas pisania egzaminu.

- **Orzeczenie**

Orzeczenie jest wydawane w wypadku, gdy dziecko ma poważniejsze lub stałe trudności wymagające specjalnej organizacji nauki. Orzeczenia dotyczą m.in.:

- niepełnosprawności intelektualnej lub ruchowej, wynikającej ze spektrum autyzmu, ze stanu wzroku lub słuchu,
- zagrożenia niedostosowaniem społecznym (tj. zachowań lub trudności emocjonalnych, które sprawiają, że uczeń ma problem z przestrzeganiem zasad i odnalezieniem się w grupie rówieśniczej, rodzinie lub szkole),
- stanu zdrowia i/lub chorób uniemożliwiających lub utrudniających chodzenie do szkoły.

Szkoła ma obowiązek realizować orzeczenie.

Na podstawie orzeczenia szkoła przygotowuje IPET – Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny, a dziecko może otrzymać: zajęcia rewalidacyjne, wsparcie psychologa i pedagoga, dodatkowo zatrudnionych nauczycieli, dostosowany program nauki oraz dodatkowe formy pomocy.

Kiedy warto zgłosić się do poradni?

- Gdy trudności dziecka utrzymują się mimo wsparcia szkoły/przedszkola.
- Gdy nauczyciel lub wychowawca sygnalizuje niepokojące zachowania.
- Gdy dziecko ma poważne problemy w czytaniu, pisaniu, mowie, koncentracji, emocjach.
- Gdy podejrzewasz ADHD, dysleksję, zaburzenia mowy, spektrum autyzmu lub inne trudności rozwojowe.
- Gdy dziecko słabo zna język polski i potrzebna jest ocena jego potrzeb edukacyjnych.

Jak zapisać dziecko do poradni?

- Znajdź swoją poradnię rejonową – jeśli nie wiesz, gdzie jest, zapytaj w szkole.
- Zgłoś dziecko telefonicznie lub osobiście.
- Wypełnij wniosek, w którym opiszesz trudności, które dostrzegasz jako rodzic / opiekun prawny. Jeśli masz informacje o dziecku od wychowawcy, psychologa, pedagoga z obecnej lub wcześniejszej szkoły (także z wcześniejszego kraju pobytu), warto je dołączyć.

Kolejne kroki w poradni

Poradnia działa w sposób dostosowany do sytuacji i potrzeb rodziny. Można uzyskać:

- spotkania z psychologiem, pedagogiem lub logopedą – rozmowa o trudnościach,
- badania diagnostyczne dostosowane do wieku i problemów dziecka,
- omówienie wyników i wskazówek – dla rodziców / opiekunów prawnych,
- wydanie potrzebnego dokumentu – informacji o wynikach diagnozy, opinii lub orzeczenia.
- konsultacje, w których specjalista poradni tłumaczy, co zrobić dalej i jak współpracować ze szkołą.

Ośrodki Wczesnej Interwencji (OWI) i Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR)

Ośrodki Wczesnej Interwencji (OWI) i Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR) oferują bezpłatną, specjalistyczną pomoc dla małych dzieci, które mają trudności rozwojowe, niepełnosprawność lub wymagają dodatkowego wsparcia. To miejsca, które wspierają całą rodzinę – nie tylko dziecko, ale również rodziców, dając im wskazówki i plan dalszej pracy.

Z ośrodka mogą skorzystać dzieci:

- od urodzenia do 7. roku życia,
- z opinią o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju (wydawaną przez poradnię psychologiczno-pedagogiczną),
- u których podejrzewa się opóźnienia lub trudności rozwojowe (w OWI – również bez dodatkowych opinii).

Wsparcie, jakie może zapewnić Ośrodek Wczesnej Interwencji i Wczesnego Wspomagania Rozwoju, to m.in.:

- terapia logopedyczna (mowa, komunikacja),
- fizjoterapia (rozwój ruchowy i motoryczny),
- terapia pedagogiczna (zdolności poznawcze, gotowość szkolna),
- wsparcie psychologa (emocje, zachowanie, relacje),
- konsultacje dla rodziców, jak wspierać rozwój dziecka w domu.

Ośrodki Wczesnej Interwencji (OWI) są placówkami medycznymi, realizują świadczenia finansowane przez NFZ, przyjmują dzieci na podstawie **skierowania lekarskiego**. Skierowanie może wystawić m.in.: pediatra, neonatolog, neurolog dziecięcy czy lekarz rehabilitacji. Nie ma rejonizacji ośrodków.

Diagnoza **Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR)** odbywa się w rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Zajęcia terapeutyczno-rozwojowe mogą być prowadzone w miejscu wybranym przez rodzica lub opiekuna prawnego. Zapytaj w poradni o listę ośrodków realizujących WWR.

OWI nie podlega rejonizacji; rodzic może wybrać dowolny ośrodek w województwie.

Inne instytucje – gdzie jeszcze można otrzymać pomoc?

Oprócz szkoły, przedszkola i poradni psychologiczno-pedagogicznej istnieją także inne miejsca, które mogą wspierać dziecko i rodzinę w problemach edukacyjnych.

W zależności od rodzaju trudności warto rozważyć:

Organizacje pozarządowe i fundacje, które często oferują:

- korepetycje i pomoc w nauce,
- wsparcie dla dzieci migrantów,
- konsultacje i grupy wsparcia dla rodziców,
- warsztaty wspierające rozwój emocjonalny dzieci.

Świetlice środowiskowe

Świetlice środowiskowe / socjoterapeutyczne lub kluby młodzieżowe są to miejsca prowadzone najczęściej przez gminę lub miasto, organizacje pozarządowe lub parafie kościelne. Miejsca te często organizują korepetycje, pomoc w nauce i inne formy wsparcia dla dzieci i młodzieży.

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Kiedy dziecko może potrzebować pomocy psychologicznej?

Dziecko lub nastolatek może potrzebować wsparcia psychologicznego, jeśli:

- jest często smutne, wycofane lub nadmiernie lękowe,
- ma wybuchy złości albo trudności z kontrolą emocji,
- unika szkoły, skarży się na bóle brzucha lub głowy bez przyczyny,
- przeżyło trudne doświadczenia (np. migrację, stratę bliskiej osoby, przemoc, doświadczyło wojny),
- ma problemy z relacjami, lękiem, stresem lub koncentracją,
- ma stany depresyjne, samookalecza się lub ma myśli samobójcze, nauczyciele lub rodzice zauważają wyraźną zmianę

Szkoła i przedszkole

Jeśli podejrzewasz trudności psychologiczne u swojego dziecka, porozmawiaj z wychowawcą i/lub psychologiem / pedagogiem szkolnym.

W sytuacji, gdy pojawiają się problemy emocjonalne lub zachowania wynikające ze stresu, lęku, traumy czy innych obciążeń, zacznij od rozmowy z wychowawcą oraz szkolnym psychologiem lub pedagogiem.

Wsparcie psychologiczne, jakie może zapewnić szkoła lub przedszkole:

- obserwować dziecko w szkole, przedstawić informację o funkcjonowaniu dziecka,
- codzienne funkcjonowanie dziecka w szkole/przedszkolu,
- wskazać, czy konieczna jest pomoc zewnętrzna,
- dać wskazówki rodzicowi / opiekunowi prawnemu, jak w danej sytuacji można pomóc dziecku.

Psycholog i psychoterapeuta dla dzieci i młodzieży

W wypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami emocjonalnymi lub psychicznymi możesz skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty dla dzieci i młodzieży. Dzieci i młodzież mogą z niej korzystać do 21. roku życia, do ukończenia nauki w szkole ponadpodstawowej. Pomoc w ramach NFZ jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.

Kiedy zgłosić się do psychologa?

- Widzisz zmiany w zachowaniu, emocjach albo nauce w szkole.
- Dziecko jest częściej smutne, lękowe, złości się albo się wycofuje.
- W domu pojawiają się napięcie, częste konflikty, brak rozmowy.
- Chcesz zrozumieć, co się dzieje i co dalej robić, a nie działać po omacku.
- Masz przeczucie, że „coś jest nie tak”, ale nie umiesz tego dokładnie nazwać.

Psycholog pomaga rozpoznać problem i mówi, czy to już temat na terapię albo wizytę u psychiatry, czy wystarczy wsparcie psychologiczne.

Kiedy zgłosić się do psychoterapeuty?

- Jeśli trudności trwają miesiącami albo ciągle wracają, a Twoje dziecko cierpi emocjonalnie, nawet jeśli „na zewnątrz sobie radzi”.
- Jeśli pojawiają się powtarzalne problemy (lęk, złość, niska samoocena).
- Relacje z rówieśnikami, rodzicami, rodzeństwem są trudne.
- Masz poczucie, że to nie jest jednorazowy kryzys, tylko coś głębszego.
- Chcecie realnej zmiany, a nie tylko „żeby na chwilę było lepiej”.

Psychoterapia to proces, który pomaga dziecku lepiej rozumieć siebie i radzić sobie w życiu.

Gdzie znaleźć psychologa i psychoterapeutę dziecięcego?

- **Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (NFZ).** To miejsce, gdzie pracują psychologowie i psychoterapeuci. Warto sprawdzić adresy najbliższego miejsca zamieszkania, gdyż obowiązuje rejonizacja. Do psychologa z ośrodka niepotrzebne jest skierowanie.
- **Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (NFZ).** Tutaj oprócz psychologa i psychoterapeuty można znaleźć także psychiatrę dziecięcego. **Ważne:** żeby umówić się do psychologa lub psychoterapeuty z poradni, trzeba mieć **skierowanie np. od lekarza rodzinnego**. Do psychiatry nie jest potrzebne skierowanie.
- Jeśli poszukujesz psychologa lub psychoterapeutę dla dzieci i młodzieży **prywatnie**, sprawdź opinie innych osób i dostępność na portalach, typu **Znany Lekarz** <https://www.znanylekarz.pl/>.

Jakie wsparcie może zapewnić poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży?

- konsultacje psychologiczne (**skierowanie**),
- psychoterapia indywidualna (**skierowanie**),
- terapia rodzinna (**skierowanie**),
- wsparcie terapeuty środowiskowego (**nie jest potrzebne skierowanie**),
- konsultacja psychiatry dziecięcego (**nie jest potrzebne skierowanie**).

Psychiatra dla dzieci i młodzieży

Kiedy zgłosić się do psychiatry?

- Gdy dziecko mówi o chęci zrobienia sobie krzywdy, śmierci lub bezsensie życia.
- Pojawiają się samookaleczenia albo silne impulsywne zachowania.
- Objawy są bardzo nasilone (głęboki smutek, silny lęk, brak snu).
- Dziecko przestaje funkcjonować – nie chodzi do szkoły, nie je, nie śpi.
- Psycholog lub terapeuta mówi wprost: „potrzebna jest konsultacja psychiatryczna”.
- Może być potrzebne leczenie farmakologiczne lub pilna interwencja.

Wizyta u psychiatry nie oznacza od razu przepisania przez niego leków – celem są zapewnienie bezpieczeństwa i ochrona zdrowia dziecka. Psychiatra oceni stan zdrowia psychicznego, zaleci odpowiednie leczenie, może skierować na terapię. Może też udzielić wsparcia rodzicowi / opiekunowi prawnemu. Wizyta u psychiatry dziecięcego w poradni zdrowia psychicznego (NFZ) jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.

Leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży może być realizowane w kilku trybach:

- **ambulatoryjnym** (porady lekarskie, psychologiczne lub sesje psychoterapeutyczne),
- **środowiskowym** (wizyty domowe lub środowiskowe),
- **dziennym** (opieka lekarska, zajęcia terapeutyczne i sesje psychoterapeutyczne zorganizowane w ramach leczenia, 3 godziny dziennie, 5 dni w tygodniu, przez określony czas),
- **stacjonarnym** (całodobowy pobyt w oddziale, hostelu, zakładzie opiekuńczo-leczniczym).

Gdzie znaleźć psychiatrę dziecięcego?

- **poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (NFZ)**

W poradniach zdrowia psychicznego można umówić się do psychiatry dziecięcego bez skierowania.

- **szpitale i kliniki psychiatryczne**

Niektóre szpitale mają oddziały psychiatrii dziecięcej, poradnie przyszpitalne lub oddziały dzienne. Można tam uzyskać konsultację psychiatry dziecięcego, dziecko może również zostać przyjęte na oddział psychiatryczny do szpitala. W oddziałach psychiatrycznych są prowadzone

szkoły przyszpitalne – w ten sposób Twoje dziecko nadal chodzi do szkoły. Takie szkoły są również prowadzone na oddziale dziennym.

- **prywatne gabinety i centra zdrowia psychicznego**

Jeśli potrzebna jest szybsza wizyta, można skorzystać z prywatnych usług psychiatry dziecięcego (płatne).

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK) to miejsce, które udziela natychmiastowej, krótkoterminowej pomocy psychologicznej osobom w kryzysie – w tym dzieciom, młodzieży i dorosłym.

OIK pomaga, gdy pojawia się nagła, trudna sytuacja (np. przemoc, silny stres, trauma, kryzys rodzinny), zapewniając szybką rozmowę z psychologiem, wsparcie socjalne, czasem pomoc prawną i wskazówki, co robić dalej.

Jeśli jest zagrożone życie lub zdrowie, a kryzys jest związany ze zdrowiem psychicznym – natychmiast udaj się do szpitala psychiatrycznego.

Jakie wsparcie może zapewnić OIK?

- natychmiastową pomoc psychologa (często 24/7),
- wsparcie w sytuacjach kryzysowych (np. przemoc, trauma, nagła utrata, silny stres),
- interwencję kryzysową i krótkoterminową pomoc,
- ocenę sytuacji i zaplanowanie dalszej ścieżki pomocy,
- konsultacje pracownika socjalnego,
- potrzebne dokumenty i pokierowanie do odpowiednich instytucji,
- czasem miejsca noclegowe dla osób wymagających ochrony (w zależności od placówki).

Infolinie dla dzieci i młodzieży

Wszystkie infolinie dla dzieci i młodzieży są bezpłatne i anonimowe.

- **116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Całodobowy, anonimowy, także czat online.

- **800 121 212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

Pomoc dla dzieci, nastolatków oraz dorosłych w sprawach dzieci. Czynny 24/7.

- **800 120 002 – „Niebieska Linia”**

Dla dzieci, młodzieży i dorosłych doświadczających przemocy.

- **800 119 119 – Telefon i czat dla dzieci i młodzieży (także w języku ukraińskim)**

Wsparcie psychologiczne, codziennie w wyznaczonych godzinach.

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA RODZICÓW / OPIEKUNÓW PRAWNYCH

Kiedy rodzic lub opiekun może potrzebować pomocy psychologicznej?

Rodzic/opiekun może skorzystać z pomocy psychologicznej, gdy:

- martwi się o zachowanie lub emocje dziecka,
- nie wie, jak reagować na trudne zachowania lub emocje dziecka,
- sam doświadcza silnego stresu, bezradności, zmęczenia, lęku lub obniżonego nastroju,
- rodzina przechodzi trudną sytuację (np. migrację, chorobę, rozstanie, problemy finansowe),
- potrzebuje rozmowy i wskazówek, jak wspierać dziecko i jednocześnie zadbać o siebie,
- próbuje zrozumieć, jak reagować na trudne zachowania dziecka,
- chce poprawić komunikację w rodzinie,
- rodzic lub dziecko przeżył(o) traumatyczne wydarzenie, takie jak: wojna, przemoc, utrata bliskiej osoby, nagła zmiana kraju, i potrzebuje bezpiecznej rozmowy lub specjalistycznego wsparcia.

Instytucje udzielające pomocy psychologicznej dla rodziców / opiekunów prawnych

Rodzic / opiekun prawny może otrzymać bezpłatne wsparcie psychologiczne w instytucjach publicznych (na NFZ). Aby umówić się na poradę psychologiczną na NFZ, osoba musi posiadać skierowanie od lekarza rodzinnego lub innego specjalisty. Organizacje pozarządowe nie wymagają skierowań, ich pomoc jest bezpłatna. Pomoc psychologiczna jest także udzielana odpłatnie w prywatnych gabinetach psychologicznych.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

- **Jej wybór zależy od rejonu szkoły**, do której chodzi dziecko.
- **Skierowanie nie jest konieczne, pomoc udzielana jest nieodpłatnie**, choć czas oczekiwania na wizytę może być wydłużony.
- **Konsultacje ze specjalistami:** rozmowa z psychologiem, pedagogiem lub logopedą o trudnościach dziecka (edukacyjnych, emocjonalnych, językowych lub rozwojowych).

- **Wyjaśnienie wyników diagnozy:** specjaliści wytłumaczają, co oznaczają wyniki badań, jakie są potrzeby dziecka i jak je wspierać.
- **Wskazówki wychowawcze i edukacyjne:** specjaliści pomogą rodzicom/opiekunom zrozumieć, jak reagować na trudne zachowania, wspierać koncentrację, naukę, emocje i codzienne funkcjonowanie dziecka.
- **Informacje o przysługujących formach pomocy w szkole:** pracownicy poradni wyjaśnią, jakie wsparcie szkoła ma obowiązek zapewnić (np. zajęcia specjalistyczne, dostosowania) oraz jakie dokumenty mogą być potrzebne.
- **Skierowanie do innych specjalistów lub placówek:** w razie potrzeby rodzic otrzyma informację, gdzie szukać terapii, pomocy medycznej, rehabilitacji lub wsparcia społecznego.
- **Wsparcie dla rodziców dzieci z orzeczeniem:** specjaliści pomogą zrozumieć, jak planować terapię, jak współpracować ze szkołą.

Poradnia zdrowia psychicznego lub centrum zdrowia psychicznego (NFZ)

- **Wsparcie bezpłatne, potrzebne jest skierowanie** od lekarza rodzinnego lub innego specjalisty do psychologa lub psychoterapeuty.
- **Konsultacje z psychologiem lub psychoterapeutą:** rodzic / opiekun prawny może omówić swoje obawy, problemy wychowawcze lub własne emocje związane z trudnościami dziecka.
- **Psychoedukacja dotycząca wsparcia dziecka:** specjalista wyjaśnia, jak reagować i wspierać dziecko w kryzysie oraz jak budować bezpieczną relację.
- **Terapia rodzinna:** wspólne sesje dla rodziny służące poprawie komunikacji, relacji i radzenia sobie z trudnościami w rodzinie.
- **Konsultacja psychiatryczna:** rodzic / opiekun prawny może porozmawiać z psychiatrą dziecięcym o diagnozie, leczeniu, obawach związanych z lekami czy objawami dziecka.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (OIK)

- **Natychmiastowa rozmowa z psychologiem:** pomoc w sytuacjach silnego stresu, kryzysu rodzinnego, przemocy, nagłego zdarzenia lub trudnych emocji związanych z dzieckiem.
- **Wsparcie w ocenie sytuacji dziecka:** psycholog pomaga rodzicowi / opiekunowi prawnemu zrozumieć, co się dzieje, jakie są możliwe przyczyny trudności i jak reagować w pierwszych godzinach kryzysu.
- **Plan działania w sytuacji kryzysowej:** OIK pomaga ustalić, co zrobić dalej – do jakich instytucji się zgłosić, gdzie szukać pomocy specjalistycznej lub medycznej.
- **Wsparcie w sytuacji przemocy lub zagrożenia bezpieczeństwa:** OIK udziela informacji o dostępnych formach ochrony, może pomóc w kontakcie z policją lub innymi służbami, a w uzasadnionych przypadkach zapewnić schronienie.
- **Poradnictwo prawne i socjalne:** rodzic / opiekun prawny może uzyskać wskazówki dotyczące praw dziecka i rodziny, możliwości pomocy społecznej, procedur i dalszych kroków.

- **Skierowanie do właściwych instytucji:** OIK pomaga w szybkim znalezieniu odpowiedniego wsparcia: poradni zdrowia psychicznego, OPS, szkoły, PCPR czy organizacji pozarządowych.

Szkoła i przedszkole

- **Konsultacje z pedagogiem i psychologiem szkolnym:** specjaliści pomogą zrozumieć trudności dziecka, sugerują, jakie działania podjąć w domu, oraz proponują wsparcie dostępne w szkole lub przedszkolu. Rodzic / opiekun dowie się, jakie zajęcia dodatkowe, specjalistyczne lub wyrównawcze są dostępne dla dziecka.
- **Wsparcie w kontakcie z instytucjami:** szkoła/przedszkole może pomóc rodzicowi umówić się do poradni, OPS, PCPR lub innych miejsc – zwłaszcza gdy rodzic nie wie, gdzie się zgłosić. Psycholog lub pedagog szkolny wyjaśni, z jakiej pomocy dziecko może korzystać, jakie obowiązki ma szkoła i jak wygląda współpraca z poradnią.

Organizacje pozarządowe

- Wyspecjalizowane organizacje pozarządowe zajmujące się wsparciem psychologicznym prowadzą bezpłatne konsultacje, grupy wsparcia dla rodziców, zajęcia dla dzieci i rodziców. Zakres świadczonej pomocy jest uzależniony od pozyskanych dotacji i grantów.

Prywatne gabinety psychologiczne

- Jeśli zależy Ci na czasie, możesz skorzystać z prywatnych gabinetów psychologicznych. Często oferują one konsultacje psychologiczne, psychoterapeutyczne, terapię rodzin.

Infolinie dla rodziców i opiekunów prawnych

- **800 100 100 – Telefon dla Rodziców i Nauczycieli**
Wsparcie w sprawach wychowawczych, szkolnych i emocjonalnych dzieci.
- **800 800 602 – Telefon dla Rodziców Dzieci w Kryzysie**
Pomoc psychologiczna dla rodziców zmagających się z trudnościami dziecka.
- **800 121 212 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
Wsparcie dla rodziców w sytuacjach dotyczących bezpieczeństwa i praw dziecka.
- **800 120 002 – „Niebieska Linia”**
Pomoc dla rodzin doświadczających przemocy; wsparcie prawne i kryzysowe.
- **116 123 – Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym**
Anonimowa pomoc psychologiczna dla rodziców przeciążonych stresem, lękiem czy trudną sytuacją.

POMOC SPOŁECZNA I SOCJALNA DLA RODZIN

Pomoc społeczna i socjalna to system wsparcia dla rodzin, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej lub finansowej i potrzebują pomocy w zaspokojeniu podstawowych potrzeb. Obejmuje zarówno **wsparcie materialne** (np. zasiłki, pomoc rzeczową), jak i **wsparcie specjalistyczne** (asystent rodziny, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych).

Kiedy rodzina może potrzebować wsparcia w zakresie pomocy społecznej?

Rodzina może skorzystać z pomocy społecznej, gdy:

- **ma trudności finansowe** – brakuje środków na żywność, odzież, leki, opłaty, utrzymanie mieszkania,
- **znalazła się w trudnej sytuacji życiowej** – np. rozstanie, choroba, utrata pracy, nagły kryzys,
- **potrzebuje wsparcia w opiece i wychowaniu dzieci**, organizacji dnia, kontaktach ze szkołą i instytucjami,
- **występują problemy mieszkaniowe** – np. zadłużenie, ryzyko utraty mieszkania, bardzo trudne warunki lokalowe,
- **w rodzinie pojawia się przemoc lub zagrożenie bezpieczeństwa**,
- **dziecko ma niepełnosprawność** i potrzebne są dofinansowanie, sprzęt lub specjalistyczne programy,
- **rodzina mierzy się z długotrwałą chorobą**, niepełnosprawnością lub innymi obciążeniami zdrowotnymi,
- **rodzina nie radzi sobie z formalnościami** – potrzebna jest pomoc w kontaktach z urzędami, instytucjami, szkołami.

Pomoc społeczna jest realizowana poprzez placówki publiczne nieodpłatnie. Głównymi instytucjami są Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS) i Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR). Pomoc socjalna (finansowa, rzeczowa, bytowa lub humanitarna) może być także świadczona przez inne instytucje: szkoły, parafie, świetlice czy organizacje pozarządowe.

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS), Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS) oraz Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie (MOPR)

Mogą zapewnić m.in.:

- **pomoc finansową** (zasiłki, dofinansowanie),
- **pomoc rzeczową** (żywność, odzież, wyprawki, posiłki dla dzieci),
- **wsparcie asystenta rodziny** w organizacji codziennych obowiązków i kontaktach z instytucjami,

- **pomoc w sprawach urzędowych** i formalnościach,
- **wsparcie w sytuacjach przemocy domowej** lub nagłego kryzysu,
- **informowanie o możliwości korzystania z dodatkowych usług** (świetlice, programy wsparcia, organizacje pozarządowe).

Ośrodki te są **pierwszym miejscem**, do którego warto zgłosić się, gdy rodzina ma trudności finansowe, bytowe lub organizacyjne w codziennym funkcjonowaniu.

Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej (MOPS) to ośrodki pomocy społecznej w miastach (np. Gniezno). Pełnią te same funkcje.

Miejskie Ośrodki Pomocy Rodzinie (MOPR) znajdują się w miastach na prawach powiatu, w przypadku Wielkopolski MOPR znajdują się w: Poznaniu, Kaliszu, Koninie i Lesznie.

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR)

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) to instytucje działające na poziomie powiatu, które oferują specjalistyczne wsparcie dla rodzin, dzieci i osób z niepełnosprawnościami. Pomagają wtedy, gdy potrzeby wykraczają poza podstawową pomoc OPS, zwłaszcza w sytuacjach wymagających długoterminowej, kompleksowej lub specjalistycznej pomocy.

PCPR może zapewnić m.in.:

- wsparcie dla rodzin zastępczych i adopcyjnych,
- pomoc osobom z niepełnosprawnościami – dofinansowanie do sprzętu, turnusów, usług rehabilitacyjnych,
- specjalistyczne programy i usługi wsparcia dla dzieci i rodzin,
- poradnictwo prawne i socjalne,
- koordynację Wczesnego Wspomagania Rozwoju (WWR) (w niektórych powiatach),
- pomoc w sytuacjach kryzysowych, gdy potrzebne jest działanie ponadstandardowe,
- wsparcie w usamodzielnianiu się młodzieży z pieczy zastępczej.

PCPR to miejsce, do którego warto się zwrócić, gdy rodzina potrzebuje specjalistycznej, długofalowej pomocy, szczególnie w obszarze niepełnosprawności, pieczy zastępczej lub trudnej sytuacji życiowej, która wymaga koordynacji różnych form wsparcia.

Centra Usług Społecznych (CUS)

Centra Usług Społecznych (CUS) to instytucje, które łączą w jednym miejscu różne formy wsparcia społecznego. CUS powstają jako nowoczesna forma pomocy lokalnej – zamiast załatwiania spraw w kilku urzędach rodzina może zgłosić się do jednego centrum.

CUS nie funkcjonują we wszystkich gminach – działają tam, gdzie samorząd zdecydował się przekształcić OPS lub stworzyć nową strukturę usług społecznych. CUS może funkcjonować jako jednostka, która realizuje zadania Ośrodka Pomocy Społecznej, bądź jako odrębna jednostka – obok OPS.

POMOC DLA CUDZOZIEMCÓW I RODZIN MIGRANCKICH

Dzieci cudzoziemskie mają takie same prawa do edukacji i podstawowego wsparcia jak dzieci obywateli polskich niezależnie od kraju pochodzenia, statusu pobytowego czy znajomości języka polskiego. Rodzice również mogą korzystać z dostępnych form pomocy, zwłaszcza gdy w rodzinie pojawiają się trudności edukacyjne, emocjonalne lub społeczne.

W Polsce nie ma osobnych organów pomocowych z zakresu edukacji, wsparcia psychologicznego i społecznego dla cudzoziemców, mogą oni korzystać z ogólnodostępnych instytucji.

Dla osób z Ukrainy: dzieci i młodzież (do 18. roku życia) **mają prawo do korzystania z bezpłatnej opieki medycznej** w Polsce, w tym z Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ) i leków refundowanych, jeśli są **beneficjentami ochrony czasowej i posługują się numerem PESEL ze statusem UKR** (od 5.03.2026).

Dla osób z innych krajów: bezpłatna opieka zdrowotna przysługuje osobom w szczególnej sytuacji, m.in.: emerytom/rencistom, osobom zatrudnionym, posiadaczom Karty Polaka, kobietom w okresie porodu i połogu, osobom z ochroną międzynarodową. Przepisy się zmieniają. **Sprawdź, czy kwalifikujesz się do bezpłatnej opieki medycznej.**

W Wielkopolsce jest wiele aktywnie działających **organizacji pozarządowych dedykowanych migrantom** – w tych miejscach cudzoziemcy mogą otrzymać pomoc związaną ze specyficzną sytuacją migrantów. Pracownicy tych instytucji znają języki obce, prawa i obowiązki migrantów i migrantek, a także przepisy prawa regulujące legalny pobyt i pracę cudzoziemców w Polsce.

Pomoc społeczna dla cudzoziemców

Cudzoziemcy, którzy otrzymali w Polsce **status uchodźcy** lub **ochronę uzupełniającą**, mogą skorzystać z pomocy realizowanej przez okres do 12 miesięcy w ramach tzw. **indywidualnego programu integracji (IPI)** mającego na celu wspieranie procesu ich integracji. Pomoc w ramach indywidualnego programu integracji udzielana jest na podstawie wniosku złożonego do starosty za pośrednictwem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) lub Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie (MOPR) w ciągu 60 dni od uzyskania przez cudzoziemca statusu uchodźcy lub ochrony uzupełniającej.

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS) oraz Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR) udzielają także wsparcia rodzinom cudzoziemskim, które mieszkają w Polsce i znalazły się w trudnej sytuacji życiowej lub finansowej, jednak dostępność pomocy społecznej zależy od ich statusu pobytowego i obywatelstwa.

Pełny dostęp (taki jak dla obywateli polskich) mają:

- obywatele UE/EOG/Szwajcarii, którzy mieszkają w Polsce,
- cudzoziemcy mający prawo do pobytu stałego, pobytu rezydenta długoterminowego UE, status uchodźcy, ochronę uzupełniającą, zgodę na pobyt humanitarny, ochronę czasową.

Te osoby mogą korzystać ze wszystkich świadczeń OPS i PCPR, w tym finansowych.

W OPS cudzoziemcy posiadający prawo do pobytu czasowego, przebywający w Polsce na podstawie wizy lub ruchu bezwizowego, posiadający prawo do pobytu na podstawie łączenia rodzin (ale bez stałego pobytu) mogą uzyskać pomoc rzeczową (np. żywność, odzież, wsparcie interwencyjne), wsparcie asystenta rodziny, poradnictwo, pomoc w sytuacjach kryzysowych i przemocy. Nie zawsze otrzymują zasiłki pieniężne.

PCPR wspiera również rodziny cudzoziemskie, szczególnie wtedy, gdy w rodzinie pojawiają się specjalne potrzeby, np. niepełnosprawność dziecka, potrzeba rehabilitacji, wsparcia zastępczego lub usług specjalistycznych.

Instytucje i organizacje dedykowane osobom migranckim mogą zapewnić:

- wsparcie prawne i poradnictwo (legalizacja pobytu, szkoła, praca),
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- pomoc w rekrutacji do szkoły i przedszkola,
- bezpłatne zajęcia dla dzieci – edukacyjne, integracyjne, korepetycje,
- wsparcie rodzin w nowym środowisku,
- kursy języka polskiego,
- doradztwo zawodowe,
- wsparcie psychologiczne,
- pomoc w adaptacji i integracji,
- pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Ważne informacje dla cudzoziemców

- Większość form pomocy jest bezpłatna.
- Nie trzeba mieć skierowania.
- Nie trzeba znać przepisów ani języka polskiego, żeby poprosić o pomoc.
- Zawsze możesz zadzwonić, napisać lub pójść osobiście i zapytać.
- Szkoła może pomóc w kontakcie z każdą instytucją.

Dane kontaktowe lokalnych instytucji znajdują się w dalszej części poradnika.