

**Де я можу
отримати
підтримку**

- **Освітню**
- **Психологічну**
- **Соціальну**

Інформаційна брошура

для батьків / опікунів дітей

**Список адрес місць підтримки
у вашому повіті у Великопольському
воєводстві**

Матеріал було підготовлено в рамках завдання «Добробут шкільної спільноти», про яке йдеться в модулі 2 Урядової програми вирівнювання освітніх можливостей дітей та молоді «Приязна школа» на 2025–2027 роки.

Публікація профінансована в рамках Урядової програми, співфінансованої коштами Європейського соціального фонду плюс у рамках Програми «Європейські фонди для соціального розвитку 2021–2027»

Де я можу отримати освітню, психологічну та соціальну підтримку? Інформаційна брошура для батьків / опікунів дітей.

Copyright© by 2026 Фундація Migrant Info Point

Авторка: Ізабела Чернеєвська

Змістовна підтримка: Аліція Скшипчак, Александра Дзюжинська, Малгожата Куздра, Александра Ксоковська-Робак, Марек Ласота, Матеуш Вілінський.

Коректорка: Юстина Кнець

Переклад: Ева Шимчак

Графіка та верстка: eCommerce Team

Видавець: Fundacja Migrant Info Point

Познань 2026

Шановні батьки / законні опікуни!

Ця публікація створена для того, щоб допомогти вам знайти підтримку для дітей та всієї родини у трьох сферах:

- освітній (пов'язаний зі школою та навчанням),
- психологічній (емоційна підтримка),
- соціальній (допомога у складній життєвій або фінансовій ситуації).

У Великопольському воєводстві діє багато установ, які надають безкоштовну допомогу в цих сферах. Нею можуть користуватися батьки та опікуни дітей (громадяни Польщі та іноземці), а також діти й молодь. Якщо ви або ваша дитина потребуєте підтримки — скористайтеся допомогою установ та організацій, які для цього створені.

Не потрібно знати законодавство чи систему підтримки. Достатньо звернутися до відповідної установи, а її працівники пояснять, що робити далі. Допомога найчастіше надається польською мовою, але навіть базове знання польської мови, допомога знайомої людини як перекладача, іншого з батьків або сусіда можуть допомогти вирішити проблему. У деяких установах та неурядових організаціях можна звернутися до осіб, які володіють іноземними мовами: англійською, українською, російською, іспанською та іншими. Іноді достатньо просто попросити про допомогу — і це вже може стати першим кроком.

У цій публікації ви знайдете:

- інформацію про те, де шукати допомогу,
- пояснення, коли слід звертатися до тієї чи іншої установи,
- адреси та номери телефонів установ у вашому повіті.

Прохання про допомогу не є приводом для сорому. Особливо коли йдеться про дітей, молодь та осіб, які здійснюють над ними опіку.

Ізабела Чернеєвська
та команда Фонду Migrant Info Point

У моєї дитини
є проблема...

Чи можете ви
мені допомогти?

Де шукати
допомогу?

ЯК ПРАЦЮЄ СИСТЕМА ПІДТРИМКИ В ПОЛЬЩІ?

Система підтримки дітей, молоді та батьків / законних опікунів у Польщі складається з кількох взаємопов'язаних сфер.

Освітня система — це насамперед школи та дитячі садки, тобто установи, які є найближчими до дитини та батьків / законних опікунів. Часто перші сигнали про труднощі дитини з'являються саме в школі або дитячому садку. Дитина, яка має труднощі в навчанні, може отримати підтримку фахівців психолого-педагогічних консультаційних центрів або установ, що співпрацюють із консультаційними центрами та школами.

Система психолого-педагогічної підтримки — це насамперед психолого-педагогічні консультаційні центри, які проводять діагностику освітніх, емоційних, розвиткових і мовленнєвих труднощів дитини. Батьки або опікуни можуть звернутися до консультаційного центру самостійно та без направлення, якщо бачать таку потребу. Школа також може рекомендувати консультаційний центр як місце, де варто отримати консультацію.

Система охорони психічного здоров'я — це передусім місцеві центри психічного здоров'я та консультаційні заклади психічного здоров'я для дітей і молоді. У цих установах працюють психологи, психіатри та дитячі психотерапевти, які надають послуги в рамках Національного фонду охорони здоров'я (NFZ). Ця система допомагає у випадках, коли труднощі пов'язані з емоціями, поведінкою, травмою, психічними кризами або психічним здоров'ям. У невідкладних ситуаціях варто звернутися до центру кризового втручання.

Система соціальної та матеріальної допомоги підтримує всю родину, а не лише дитину. Центри соціальної допомоги (OPS) допомагають, коли: родина перебуває у складній фінансовій або житловій ситуації, потрібна підтримка сімейного асистента, має місце домашнє насильство, необхідна матеріальна, фінансова, юридична або організаційна допомога. Підтримка Повітових центрів допомоги сім'ї (PCPR) може бути необхідною, коли: дитина має інвалідність, родина потребує спеціалізованої допомоги, йдеться про прийомну опіку або усиновлення, необхідні реабілітаційні програми, реабілітаційні заїзди чи спеціальне обладнання.

Сім'ї мігрантів можуть отримати допомогу в неурядових організаціях та установах, призначених для мігрантів, а також в інших закладах, які підтримують батьків / законних опікунів / дітей та допомагають у вирішенні специфічних труднощів. Найчастіше це: юридична допомога, мовна підтримка, консультації та допомога, пов'язана з адаптацією до життя в новій країні. Багато організацій також реалізують заходи, спрямовані на дітей та молодь.

Батьки не зобов'язані знати, куди саме звертатися. Кожна установа повинна надати допомогу або, якщо сама не надає потрібних послуг, скерувати до відповідної організації.

Варто знати, що допомогу дітям та молоді надають **як державні установи, так і недержавні / приватні заклади**. Державні установи забезпечують підтримку **безкоштовно**. Недержавні (приватні) кабінети та терапевтичні центри пропонують подібні послуги, часто з коротшим часом очікування, однак їхні послуги є **платними**. Щоб перевірити, чи заклад є приватним, достатньо переглянути інформацію на його вебсайті або в описі — зазвичай там зазначено «недержавний», «приватний» або наведено перелік цін на послуги. Державні установи зазвичай мають у назві слова «державний», «на NFZ» або функціонують у структурах міста чи повіту. Якщо заклад вимагає оплату, це означає, що він є недержавним.

Неурядові організації залучають гранти та дотації, завдяки чому можуть **надавати свої послуги безкоштовно**.

ОСВІТНЯ ПІДТРИМКА ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Якщо у вас є сумніви щодо поведінки або навчання дитини в школі, спочатку поговоріть із класним керівником. Ви також можете домовитися про зустріч зі шкільним психологом, педагогом або міжкультурним асистентом.

Де шукати підтримку, якщо дитина має труднощі в навчанні?

Дитина може потребувати додаткової освітньої підтримки, якщо вона:

- не справляється з читанням або письмом,
- має проблеми з концентрацією уваги,
- не розуміє навчального матеріалу в школі,
- має труднощі з польською мовою,
- має прогалини в знаннях із попередньої школи,
- вчителі повідомляють про проблеми з поведінкою або навчанням.

Школи та дитячі садки

Яку підтримку може забезпечити школа?

- **Організувати додаткові спеціалізовані заняття** (див. рамку).
- **Адаптувати спосіб навчання до потреб дитини**, навіть якщо вона не має офіційного діагнозу, наприклад:
 - повільніший темп роботи,
 - додаткові пояснення,
 - простіші завдання та інструкції,
 - індивідуальний підхід під час уроків.
- **Організувати заняття з польської мови як іноземної**, якщо дитина походить з іншої країни або повертається до Польщі.
- **Забезпечити підтримку психолога або педагога**, особливо у випадку проблем із концентрацією уваги, емоціями чи мотивацією.
- **Порадити, коли варто звернутися до зовнішнього спеціаліста**, наприклад до психолого-педагогічного консультативного центру.

Заняття, які проводять спеціалісти у школі

Залежно від проблеми та можливостей, школа або дитячий садок можуть організувати:

- **корекційно-компенсаційні заняття**

для дітей, які мають труднощі з письмом, читанням, слуховим або зоровим аналізом і синтезом;

- **дидактично-вирівнювальні заняття**

для учнів, які не встигають засвоювати навчальний матеріал або мають прогалини в освіті;

- **логопедичні заняття**

якщо дитина має порушення мовлення або мовні труднощі (це також стосується дітей-іноземців);

- **заняття з розвитку емоційно-соціальних компетентностей**

допомога у концентрації уваги, регуляції емоцій, поведінці та співпраці з іншими;

- **заняття з психологом**

вправи на розвиток уваги, пам'яті, навичок подолання стресу, спостереження та діагностика функціонування дитини.

Яку підтримку може забезпечити дитячий садок?

Дитячі садки також зобов'язані надавати психолого-педагогічну допомогу. Вони можуть забезпечити:

- **спеціалізовані заняття:**

- логопедичні;
- терапевтичні для дітей з емоційними, соціальними або розвитковими труднощами;
- корекційно-компенсаційні (наприклад, у разі порушень сприйняття або затримки мовленнєвого розвитку);

- **спостереження за розвитком дитини та його підтримку** (наприклад, підтримка розвитку мовлення, навичок самообслуговування, взаємин з однолітками, уміння справлятися з емоціями);

- **адаптацію методів роботи:**

- прості інструкції;
- роботу в малих групах;
- ігри, що сприяють розвитку мовлення, концентрації уваги та моторики;
- додаткові повторення;
- спокійніший темп дня;

- **постійний контакт із батьками:**

- надання інформації про труднощі та успіхи дитини;
- рекомендації щодо ігор та вправ, які можна виконувати вдома;
- поради щодо того, коли варто звернутися до психолого-педагогічного центру.

Коли школа або дитячий садок направляє до психолого-педагогічного центру?

Якщо, незважаючи на надану підтримку:

- труднощі зберігаються або посилюються;
- учитель або вихователь помічає можливі порушення розвитку, емоційні розлади чи мовленнєві труднощі;
- необхідні діагноз, характеристика або офіційний висновок;
- потрібні більш спеціалізовані заняття, які заклад не може забезпечити.

Психолого-педагогічні консультації

Якщо у вас є сумніви щодо того, чи потребує дитина діагностики, поговоріть із класним керівником, шкільним психологом або педагогом.

Якщо ви вважаєте, що потрібна консультація спеціаліста, висновок або діагностика, зверніться до психолого-педагогічної консультації.

Якщо ви не знаєте, де знаходиться консультація, запитайте у школі та запишіться на прийом.

Психолого-педагогічний центр — це установа, яка оцінює розвиток дитини, діагностує труднощі у навчанні та поведінці, а також надає підтримку й рекомендації для батьків і школи. Візит до консультації є **безкоштовним і не потребує направлення**.

Кожна школа співпрацює з консультацією, що обслуговує відповідний **район**. Знайдіть свою районну консультацію. Якщо ви не знаєте, де вона знаходиться, запитайте у школі.

Звернення у центрі є **безкоштовним і добровільним** — саме батьки вирішують, чи хочуть скористатися такою підтримкою. Можливе тривале очікування на призначення дати прийому.

Яку підтримку може надати психолого-педагогічний центр?

- **досліджує труднощі дитини**
(психологічне, педагогічне та логопедичне обстеження, діагностика розвитку);
- **видає документи, необхідні для школи**
(наприклад, характеристики та висновки);

- **надає підтримку старшим учням і батькам** (інформація, консультації, рекомендації для роботи з дитиною вдома);
- **скеровує до інших спеціалістів**, якщо є така потреба;
- **проводить терапевтичні заняття**, якщо такі послуги надаються центром.

Якщо ви звернетесь до центру з певною проблемою, спеціалісти проведуть співбесіду, запропонують відповідні обмеження для дитини та пояснять, які дії можуть вжити школа і батьки / законний опікун дитини, щоб надати їй допомогу.

У центрах також видаються характеристики та висновки для дітей і учнів з обмеженнями функціональних можливостей, зокрема з порушеннями опорно-рухового апарату, для глухих, слабкочуючих, незрячих, слабозорих дітей, а також дітей з розладами аутистичного спектра.

Консультація працює з урахуванням потреб дитини та сім'ї. Це означає, що не завжди виникає потреба у встановленні діагнозу, видачі документа або проведенні консультації психолога чи педагога.

Які документи може видати психолого-педагогічний центр?

- **Діагноз**

Діагноз — це опис того, як дитина функціонує в навчанні, емоційній сфері, поведінці, мовленні або розвитку. Спеціалісти визначають: які труднощі має дитина; які механізми лежать в основі цих труднощів; які сильні сторони має дитина; які заходи сприятимуть її розвитку та підтримці.

Діагноз є підставою для видачі характеристики або висновку, але сам по собі не є документом, який подається до школи.

- **Характеристика**

Характеристика — це офіційний документ для школи, який містить опис труднощів дитини, рекомендації та вказівки щодо того, як учитель повинен адаптувати навчальний процес.

Характеристика може стосуватися, зокрема:

- специфічних труднощів у навчанні (наприклад, дислексії, дисграфії — труднощів із правильним читанням і письмом);
- труднощів із концентрацією уваги, емоційним або соціальним функціонуванням;
- потреби в психолого-педагогічній допомозі;
- потреби в індивідуалізованій освітній траєкторії (ZŠK);
- мовленнєвих труднощів в учнів, які вивчають польську мову як іноземну.

Школа зобов'язана враховувати характеристику.

На підставі характеристики школа отримує рекомендації для роботи з учнем, наприклад: подовжений час на виконання контрольних робіт або зменшену кількість завдань. Ці рекомендації можуть застосовуватися також під час іспиту після 8 класу та матури, наприклад у вигляді подовженого часу на виконання екзаменаційних завдань.

- **Висновок**

Висновок видається у випадках, коли дитина має більш серйозні або стійкі труднощі, що потребують спеціальної організації навчання. Висновки можуть стосуватися, зокрема:

- інвалідності (інтелектуальної або пов'язаної з порушеннями опорно-рухового апарату, розладами аутистичного спектра, порушеннями зору або слуху);
- ризику соціальної дезадаптації (тобто поведінкових або емоційних труднощів, через які учневі важко дотримуватися правил та адаптуватися в групі однолітків, сім'ї чи школі);
- стану здоров'я та/або захворювань, які унеможливають або суттєво ускладнюють відвідування школи.

Школа зобов'язана виконувати висновок.

На підставі висновку школа розробляє IPET – Індивідуальну освітньо-терапевтичну програму, а дитина може отримати: реабілітаційно-розвивальні заняття; підтримку психолога та педагога; додатково залучених учителів або спеціалістів; адаптовану навчальну програму; додаткові форми допомоги та підтримки.

Коли варто звернутися до консультаційного центру?

- Якщо труднощі дитини зберігаються, незважаючи на підтримку школи/дитячого садка.
- Якщо вчитель або вихователь повідомляє про тривожну поведінку.
- Якщо дитина має серйозні проблеми з читанням, письмом, мовленням, концентрацією уваги або емоціями.
- Якщо ви підозрюєте СДУГ (ADHD), дислексію, мовленнєві порушення, розлади спектра аутизму або інші порушення розвитку.
- Якщо дитина слабо володіє польською мовою і потрібна оцінка її освітніх потреб.

Як записати дитину до консультаційного центру?

- Знайдіть свій районний консультаційний центр — якщо не знаєте, де вона знаходиться, запитайте у школі.
- Запишіть дитину по телефону або особисто.
- Заповніть заяву, в якій опишете труднощі, які ви як батько/мати або законний опікун спостерігаєте. Якщо у вас є інформація від вихователя, психолога або педагога з теперішньої чи попередньої школи (також з попередньої країни проживання), варто її додати.

Наступні кроки в консультаційному центрі

Консультаційний центр працює відповідно до ситуації та потреб сім'ї. Можна отримати:

- зустрічі з психологом, педагогом або логопедом — розмова про труднощі;
- діагностичні обстеження, адаптовані до віку та проблем дитини;
- обговорення результатів і рекомендацій — для батьків/законних опікунів;
- видачу необхідного документа — інформації про результати діагностики, характеристики або висновку;
- консультації, під час яких спеціаліст пояснює, що робити далі та як співпрацювати зі школою.

Центри раннього втручання (OWI) та ранньої підтримки розвитку (WWR)

Центри раннього втручання (OWI) та ранньої підтримки розвитку (WWR) пропонують безкоштовну спеціалізовану допомогу маленьким дітям, які мають труднощі розвитку, інвалідність або потребують додаткової підтримки. Це місця, які підтримують усю родину — не лише дитину, а й батьків, надаючи їм рекомендації та план подальшої роботи.

Послугами центру можуть скористатися діти:

- від народження до 7-річного віку;
- які мають висновок про потребу в ранній підтримці розвитку (видається психолого-педагогічним центром);
- у яких підозрюються затримки або труднощі розвитку (в OWI — також без додаткових висновків).

Підтримка, яку можуть забезпечити Центри раннього втручання та ранньої підтримки розвитку, включає, зокрема:

- логопедичну терапію (мовлення, комунікація);
- фізіотерапію (руховий та моторний розвиток);
- педагогічну терапію (пізнавальні здібності, готовність до школи);
- підтримку психолога (емоції, поведінка, взаємини);
- консультації для батьків щодо того, як підтримувати розвиток дитини вдома.

Центри раннього втручання (OWI) є медичними закладами, надають послуги, що фінансуються Національним фондом охорони здоров'я Польщі (NFZ), та приймають дітей на підставі **направлення лікаря**. Направлення можуть видати, зокрема: педіатр, неонатолог, дитячий невролог або лікар-реабілітолог. Територіального закріплення таких центрів немає.

Діагностика для отримання **ранньої підтримки розвитку (WWR)** проводиться в районному психолого-педагогічному центрі. Терапевтичні та розвивальні заняття можуть проводитися в закладі, обраному батьками або законним опікуном. Запитайте в психолого-педагогічному центрі перелік центрів, які реалізують програму WWR.

OWI не підлягають територіальному закріпленню; батьки можуть обрати будь-який центр у межах воєводства.

Інші установи — де ще можна отримати допомогу?

Окрім школи, дитячого садка та психолого-педагогічного центру, існують також інші установи, які можуть підтримати дитину та сім'ю у вирішенні освітніх проблем. Залежно від характеру труднощів варто розглянути можливість звернення до таких установ:

Неурядові організації та фонди, які часто пропонують:

- репетиторство та допомогу в навчанні;
- підтримку для дітей-мігрантів;
- консультації та групи підтримки для батьків;
- майстер-класи та заняття, що сприяють емоційному розвитку дітей.

Осередки денного перебування дітей та молоді (*światlice środowiskowe*)

Осередки денного перебування, соціотерапевтичні осередки або молодіжні клуби — це заклади, які найчастіше утримуються гміною або містом, неурядовими організаціями чи церковними парафіями. Такі заклади часто організовують: репетиторство; допомогу в навчанні; інші форми підтримки для дітей та молоді.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Коли дитині може знадобитися психологічна допомога?

Дитина або підліток можуть потребувати психологічної підтримки, якщо:

- часто бувають сумними, замкненими або надмірно тривожними;
- мають спалахи гніву або труднощі з контролем емоцій;
- уникають школи, скаржаться на біль у животі чи головний біль без очевидної причини;
- пережили важкий досвід (наприклад, міграцію, втрату близької людини, насильство, війну);
- мають проблеми у взаєминах, тривожність, стрес або труднощі з концентрацією уваги;
- мають депресивні стани, завдають собі ушкоджень або мають суїцидальні думки;
- вчителі або батьки помічають явну зміну в поведінці.

Школа і дитячий садок

Якщо ви підозрюєте психологічні труднощі у своїй дитини, поговоріть із класним керівником та/або шкільним психологом чи педагогом.

У ситуації, коли виникають емоційні проблеми або поведінкові труднощі, пов'язані зі стресом, тривогою, травмою чи іншими обтяжуючими обставинами, почніть із розмови з класним керівником, шкільним психологом або педагогом.

Психологічна підтримка, яку може забезпечити школа або дитячий садок:

- спостерігати за дитиною у школі та надати інформацію про її функціонування;
- оцінити повсякденне функціонування дитини у школі/дитячому садку;
- вказати, чи потрібна зовнішня допомога;
- надати батькам / законним опікунам рекомендації щодо того, як допомогти дитині в конкретній ситуації.

Психолог і психотерапевт для дітей та молоді

У разі появи тривожних симптомів, пов'язаних з емоційними або психічними проблемами, ви можете скористатися допомогою психолога або психотерапевта для дітей та молоді. Діти та молодь можуть користуватися такою допомогою до 21 року життя, якщо продовжують навчання у закладі середньої освіти. Допомога в рамках NFZ є безкоштовною і не потребує направлення.

Коли звертатися до психолога?

- Ви помічаєте зміни в поведінці, емоційному стані або навчанні дитини.
- Дитина стала частіше сумною, тривожною, дратівливою або замкненою.
- У сім'ї з'являється напруження, часті конфлікти, бракує спілкування.
- Ви хочете зрозуміти, що відбувається і як діяти далі, а не діяти намання.
- У вас є відчуття, що «щось не так», але ви не можете точно це назвати.

Психолог допомагає розпізнати проблему та визначити, чи потрібна вже психотерапія або консультація психіатра, чи достатньо підтримки.

Коли звертатися до психотерапевта?

- Якщо труднощі тривають місяцями або постійно повертаються, а дитина емоційно страждає, навіть якщо зовні справляється із ситуацією.
- Якщо виникають повторювані проблеми (тривожність, злість, низька самооцінка).
- Якщо складними є стосунки з однолітками, батьками або братами й сестрами.
- Якщо ви відчуваєте, що це не одноразова криза, а щось глибше.
- Якщо ви прагнете реальних змін, а не лише того, щоб «на деякий час стало краще».

Психотерапія — це процес, який допомагає дитині краще розуміти себе та ефективніше справлятися з життєвими труднощами.

Де знайти дитячого психолога та психотерапевта?

- **Центр психологічної та психотерапевтичної допомоги дітям і молоді за місцем проживання (NFZ).** Це заклад, у якому працюють психологи та психотерапевти. Варто перевірити адреси закладів, розташованих найближче до місця проживання, оскільки діє територіальний принцип обслуговування. Для звернення до психолога в такому центрі направлення не потрібне.
- **Консультаційний центр психічного здоров'я для дітей та молоді (NFZ).** Тут, окрім психолога та психотерапевта, можна також отримати консультацію дитячого психіатра. **Важливо: для запису до психолога або психотерапевта в такому консультаційному центрі необхідне направлення, наприклад від сімейного лікаря.** Для звернення до психіатра направлення не потрібне.
- Якщо ви шукаєте дитячого психолога або психотерапевта **приватно**, перевірте відгуки інших осіб та доступність спеціалістів на таких порталах, як **Znany Lekarz**: <https://www.znanylekarz.pl/>.

Яку підтримку може надати Консультаційний центр психічного здоров'я для дітей та молоді?

- психологічні консультації (**за направленням**);
- індивідуальну психотерапію (**за направленням**);
- сімейну терапію (**за направленням**);
- підтримку середовищного терапевта (**направлення не потрібне**);
- консультацію дитячого психіатра (**направлення не потрібне**).

Дитячий психіатр

Коли варто звернутися до психіатра?

- Коли дитина говорить про бажання завдати собі шкоди, про смерть або безглуздість життя.
- З'являються самоушкодження або виражена імпульсивна поведінка.
- Симптоми є дуже сильними (глибокий смуток, сильна тривога, безсоння).
- Дитина перестає нормально функціонувати — не ходить до школи, не їсть, не спить.
- Психолог або терапевт прямо говорить: «Потрібна психіатрична консультація».
- Може виникнути потреба у медикаментозному лікуванні або терміновому втручанні.

Візит до психіатра не означає автоматичного призначення ліків — його метою є забезпечення безпеки та захист психічного здоров'я дитини.

Психіатр оцінить стан психічного здоров'я дитини, порекомендує відповідне лікування та, за потреби, може направити на психотерапію. Він також може надати підтримку батькам або законному опікуну.

Візит до дитячого психіатра в консультації психічного здоров'я (NFZ) є безкоштовним і не потребує направлення.

Лікування психіатричне дітей та молоді може здійснюватися у кількох формах:

- **амбулаторний** (медичні консультації, психологічні консультації або психотерапевтичні сесії);
- **середовищний** (візити вдома або за місцем перебування дитини);
- **денний** (медичний нагляд, терапевтичні заняття та психотерапевтичні сесії, організовані в рамках лікування — 3 години на день, 5 днів на тиждень, протягом визначеного періоду);
- **стаціонарний** (цілодобове перебування у відділенні, готелі або лікувально-опікунському закладі).

Де знайти дитячого психіатра?

- **Консультаційні центри психічного здоров'я для дітей і молоді (NFZ)**

У таких центрах можна записатися до дитячого психіатра без направлення.

- **Лікарні та психіатричні клініки**

Деякі лікарні мають дитячі психіатричні відділення, амбулаторні консультації при лікарнях або денні відділення. Там можна отримати консультацію дитячого психіатра, а дитина також може бути госпіталізована до психіатричного відділення лікарні. У психіатричних відділеннях працюють **лікарняні школи** — завдяки цьому дитина продовжує навчання. Такі школи також функціонують у денних відділеннях.

- **Приватні кабінети та центри психічного здоров'я**

Якщо потрібен швидший прийом, можна скористатися приватними послугами дитячого психіатра (платно).

Центр кризового втручання (ОІК)

Центр кризового втручання (ОІК) — це установа, яка надає негайну, короткострокову психологічну допомогу людям у кризі, включаючи дітей, молодь і дорослих.

ОІК допомагає у разі раптових складних ситуацій (наприклад, насильство, сильний стрес, травма, сімейна криза), забезпечуючи швидку розмову з психологом, соціальну підтримку, а іноді й юридичну допомогу та рекомендації щодо подальших дій.

Якщо існує загроза життю або здоров'ю, пов'язана з психічним станом — негайно зверніться до психіатричної лікарні.

Яку підтримку може надати ОІК?

- негайну допомогу психолога (часто 24/7);
- підтримку в кризових ситуаціях (насильство, травма, раптова втрата, сильний стрес);
- кризове втручання та короткострокову допомогу;
- оцінку ситуації та планування подальшої допомоги;
- консультації соціального працівника;
- направлення до відповідних установ і необхідні документи;
- іноді — тимчасове місце проживання для осіб, які потребують захисту (залежно від закладу).

Гарячі лінії для дітей та молоді

Усі гарячі лінії для дітей і молоді є безкоштовними та анонімними.

- **116 111 — Телефон довіри для дітей і молоді**
Цілодобовий, анонімний, також доступний онлайн-чат.
- **800 121 212 — Дитячий телефон довіри Уповноваженого з прав дитини**
Допомога для дітей, підлітків та дорослих у справах, що стосуються дітей. Працює 24/7.
- **800 120 002 — «Блакитна лінія» (Niebieska Linia)**
Для дітей, молоді та дорослих, які зазнають насильства.
- **800 119 119 — телефон і чат для дітей і молоді (також українською мовою)**
Психологічна підтримка, щодня у визначені години.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ БАТЬКІВ / ЗАКОННИХ ОПІКУНІВ

Коли батьки або опікуни можуть потребувати психологічної допомоги?

Кожен із батьків/опікун може скористатися психологічною допомогою, коли:

- переживає про поведінку або емоції дитини;
- не знає, як реагувати на складну поведінку або емоції дитини;
- сам зазнає сильного стресу, безпорадності, втоми, тривоги або зниженого настрою;
- сім'я переживає складну ситуацію (наприклад, міграцію, хворобу, розлучення, фінансові труднощі);
- потребує розмови та порад, як підтримати дитину і водночас подбати про себе;
- намагається зрозуміти, як реагувати на складну поведінку дитини;
- хоче покращити комунікацію в сім'ї;
- один із батьків/опікун або дитина пережили травматичну подію, таку як війна, насильство, втрата близької людини, раптова зміна країни, і потребують безпечної розмови або спеціалізованої підтримки.

Установи, що надають психологічну допомогу батькам / законним опікунам

Кожен із батьків/опікун може отримати безкоштовну психологічну підтримку в державних установах (NFZ). Для запису на психологічну консультацію в рамках NFZ потрібне направлення від сімейного лікаря або іншого спеціаліста. Неурядові організації не вимагають направлення, їхня допомога є безкоштовною. Психологічна допомога також надається на платній основі в приватних психологічних кабінетах.

Психолого-педагогічний консультаційний центр

- **Його вибір залежить від району школи,** до якої ходить дитина.
- **Направлення не потрібне, допомога надається безкоштовно,** хоча час очікування на візит може бути довшим.
- **Консультації зі спеціалістами:** розмова з психологом, педагогом або логопедом про труднощі дитини (навчальні, емоційні, мовленнєві або розвиткові).
- **Пояснення результатів діагностики:** спеціалісти пояснюють, що означають результати обстежень, які потреби має дитина та як її підтримувати.

- **Виховні та освітні рекомендації:** спеціалісти допомагають батькам/опікунам зрозуміти, як реагувати на складну поведінку, підтримувати концентрацію, навчання, емоції та щоденне функціонування дитини.
- **Інформація про форми допомоги в школі:** працівники центру пояснюють, яку підтримку школа зобов'язана надати (наприклад, спеціальні заняття, адаптації) та які документи можуть бути потрібні.
- **Направлення до інших спеціалістів або закладів:** у разі потреби батьки отримують інформацію, де шукати терапію, медичну допомогу, реабілітацію або соціальну підтримку.
- **Підтримка для батьків дітей із висновком:** спеціалісти допомагають зрозуміти, як планувати терапію та як співпрацювати зі школою.

Консультаційний центр психічного здоров'я або центр психічного здоров'я (NFZ)

- **Безкоштовна допомога, потрібне направлення** від сімейного лікаря або іншого спеціаліста до психолога чи психотерапевта.
- **Консультації з психологом або психотерапевтом:** один із батьків/опікун може обговорити свої переживання, виховні труднощі або власні емоції, пов'язані з проблемами дитини.
- **Психоосвіта щодо підтримки дитини:** спеціаліст пояснює, як реагувати та підтримувати дитину в кризі, а також як будувати безпечні стосунки.
- **Сімейна терапія:** спільні сесії для сім'ї, спрямовані на покращення комунікації, стосунків і подолання труднощів у родині.
- **Психіатрична консультація:** один із батьків/опікун може поговорити з дитячим психіатром про діагноз, лікування, побоювання щодо ліків або симптомів дитини.

Центр кризового втручання (ОІК)

- **Негайна розмова з психологом:** допомога у ситуаціях сильного стресу, сімейної кризи, насильства, раптової події або складних емоцій, пов'язаних із дитиною.
- **Підтримка в оцінці ситуації дитини:** психолог допомагає одному із батьків / законному опікуну зрозуміти, що відбувається, які можливі причини труднощів і як діяти в перші години кризи.
- **План дій у кризовій ситуації:** ОІК допомагає визначити подальші кроки — до яких установ звернутися, де шукати спеціалізовану або медичну допомогу.
- **Підтримка у випадках насильства або загрози безпеці:** ОІК надає інформацію про доступні форми захисту, може допомогти у контакті з поліцією або іншими службами, а в обґрунтованих випадках забезпечити притулок.
- **Юридичні та соціальні консультації:** один із батьків/законний опікун може отримати поради щодо прав дитини та сім'ї, можливостей соціальної допомоги, процедур і подальших кроків.

- **Направлення до відповідних установ:** ОІК допомагає швидко знайти потрібну підтримку — психолого-педагогічну консультацію, центр соціальної допомоги (OPS), центр підтримки сім'ї (PCPR) або неурядові організації.

Школа і дитячий садок

- **Консультації з педагогом і шкільним психологом:** спеціалісти допомагають зрозуміти труднощі дитини, радять, які дії вжити вдома, та пропонують підтримку, доступну в школі або дитячому садку. Один із батьків/опікун дізнається, які додаткові, спеціалізовані або вирівнювальні заняття доступні для дитини.
- **Підтримка у контакті з установами:** школа/дитячий садок може допомогти батькам записатися до консультації, центру соціальної допомоги (OPS), центру підтримки сім'ї (PCPR) або інших установ — особливо якщо батьки не знають, куди звернутися. Шкільний психолог або педагог пояснює, яку допомогу може отримати дитина, які обов'язки має школа та як виглядає співпраця з консультацією.

Неурядові організації

- Спеціалізовані неурядові організації, що надають психологічну підтримку, проводять безкоштовні консультації, групи підтримки для батьків, заняття для дітей і батьків. Обсяг наданої допомоги залежить від отриманих дотацій і грантів.

Приватні психологічні кабінети

Якщо важливо отримати допомогу швидше, можна скористатися приватними психологічними кабінетами. Вони зазвичай пропонують психологічні консультації, психотерапію та сімейну терапію.

Гарячі лінії для батьків і законних опікунів

- **800 100 100 – Телефон для батьків і вчителів**

Підтримка у виховних, шкільних та емоційних питаннях, що стосуються дітей.

- **800 800 602 – Телефон для батьків дітей у кризі**

Психологічна допомога для батьків, які стикаються з труднощами у дитини.

- **800 121 212 – Телефон довіри Уповноваженого з прав дитини**

Підтримка для батьків у питаннях безпеки та прав дитини.

- **800 120 002 – «Блакитна лінія» (Niebieska Linia)**

Допомога сім'ям, які зазнають насильства; кризова та юридична підтримка.

- **116 123 – телефон довіри для дорослих у емоційній кризі**

Анонімна психологічна допомога для батьків, які переживають стрес, тривогу або складні життєві ситуації.

СОЦІАЛЬНА ДОПОМОГА ДЛЯ СІМЕЙ

Соціальна допомога — це система підтримки для сімей, які опинилися у складній життєвій або фінансовій ситуації та потребують допомоги для задоволення базових потреб. Вона включає як **матеріальну підтримку** (наприклад, допомоги, речову допомогу), так і **спеціалізовану підтримку** (асистент сім'ї, допомога у вирішенні адміністративних питань).

Коли сім'я може потребувати соціальної допомоги?

Сім'я може скористатися соціальною допомогою, якщо:

- **має фінансові труднощі** — бракує коштів на їжу, одяг, ліки, оплату рахунків, утримання житла;
- **опинилася у складній життєвій ситуації** — наприклад, розлучення, хвороба, втрата роботи, раптовий кризовий стан;
- **потребує підтримки у догляді та вихованні дітей**, організації щоденного життя, контактах зі школою та установами;
- **має житлові проблеми** — наприклад, борги, ризик втрати житла, дуже складні умови проживання;
- **у сім'ї з'являється насильство або загроза безпеці**;
- **дитина має інвалідність** і потрібні фінансування, обладнання або спеціалізовані програми;
- **сім'я стикається з тривалою хворобою**, інвалідністю або іншими медичними труднощами;
- **сім'я не справляється з формальностями** — потрібна допомога у контактах з установами, школами, органами влади.

Соціальна допомога надається безкоштовно через державні установи. Головними з них є Центри соціальної допомоги (OPS) та Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR). Соціальна підтримка також може надаватися школами, парафіями, денними осередками та неурядовими організаціями.

Центри соціальної допомоги (OPS), Міські центри соціальної допомоги (MOPS) та Міські центри допомоги сім'ї (MOPR)

Вони можуть забезпечити, зокрема:

- **фінансову допомогу** (допомоги, субсидії);
- **матеріальну допомогу** (їжа, одяг, шкільні набори, харчування для дітей);
- **підтримку сімейного асистента** у щоденних обов'язках та контактах з установами;
- **допомогу в адміністративних та формальних питаннях**;

- **підтримку у випадках домашнього насильства** або раптової кризи;
- **інформацію про додаткові форми підтримки** (денні центри, програми допомоги, неурядові організації).

Ці установи є **першим місцем**, куди варто звернутися, якщо сім'я має фінансові, побутові або організаційні труднощі у повсякденному житті.

Міські центри соціальної допомоги (MOPS) — це центри соціальної допомоги у містах (наприклад, у Гнезно). Вони виконують ті самі функції.

Міські центри допомоги сім'ї (MOPR) знаходяться у містах із повітовими правами. У Великопольському воєводстві MOPR розташовані в Познані, Каліші, Коніні та Лешно.

Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR)

Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR) — це установи, що діють на рівні повіту і надають спеціалізовану підтримку сім'ям, дітям та особам з інвалідністю. Вони допомагають тоді, коли потреби виходять за межі базової допомоги OPS, особливо у ситуаціях, що вимагають довгострокової, комплексної або спеціалізованої підтримки.

PCPR може забезпечити, зокрема:

- підтримку прийомних та усиновлювальних сімей;
- допомогу людям з інвалідністю — фінансування обладнання, реабілітаційних поїздок, реабілітаційних послуг;
- спеціалізовані програми та послуги підтримки для дітей і сімей;
- правові та соціальні консультації;
- координацію ранньої підтримки розвитку (WWR) (у деяких повітах);
- допомогу у кризових ситуаціях, коли потрібні нестандартні заходи;
- підтримку у соціальній адаптації молоді з системи опіки.

PCPR — це установа, до якої варто звернутися, коли сім'я потребує спеціалізованої, довгострокової допомоги, особливо у сфері інвалідності, опіки або складної життєвої ситуації, яка потребує координації різних форм підтримки.

Центри соціальних послуг (CUS)

Центри соціальних послуг (CUS) — це установи, які об'єднують у одному місці різні форми соціальної підтримки. CUS є сучасною формою місцевої допомоги: замість звернення до кількох різних установ сім'я може подати заяву в одному центрі.

CUS не функціонують у всіх ґмінах — вони створюються там, де місцева влада вирішила перетворити OPS або створити нову структуру соціальних послуг. CUS може діяти як підрозділ, що виконує завдання Центру соціальної допомоги (OPS), або як окрема установа поруч із OPS.

ДОПОМОГА ІНОЗЕМЦЯМ ТА СІМ'ЯМ МІГРАНТІВ

Діти-іноземці мають такі самі права на освіту та базову підтримку, як і діти громадян Польщі, незалежно від країни походження, статусу перебування чи знання польської мови. Батьки також можуть користуватися доступними формами допомоги, особливо коли у сім'ї виникають освітні, емоційні або соціальні труднощі.

У Польщі немає окремих органів допомоги в сфері освіти, психологічної та соціальної підтримки для іноземців — вони користуються загальнодоступними установами.

Для осіб з України: діти та молодь (до 18 років) **мають право на безкоштовне медичне обслуговування** в Польщі, включно з первинною медичною допомогою (POZ) та відшкодованими ліками, якщо вони є **бенефіціарами тимчасового захисту та мають номер PESEL зі статусом UKR** (від 5.03.2026).

Для осіб з інших країн: безкоштовна медична допомога надається особам у спеціальних ситуаціях, зокрема пенсіонерам, працевлаштованим особам, власникам Карти поляка, жінкам у період пологів і післяпологового періоду, особам із міжнародним захистом. Законодавство змінюється. **Перевірте, чи маєте ви право на безкоштовну медичну допомогу.**

У Великопольському воєводстві діє багато активних **неурядових організацій для мігрантів** — у цих установах іноземці можуть отримати допомогу, пов'язану зі специфічними потребами міграції. Працівники цих організацій володіють іноземними мовами, знають права та обов'язки мігрантів, а також законодавство, що регулює легальне перебування та роботу іноземців у Польщі.

Соціальна допомога для іноземців

Іноземці, які отримали в Польщі **статус біженця** або **додатковий захист**, можуть користуватися допомогою протягом до 12 місяців у межах **індивідуальної програми інтеграції (IPI)**, яка спрямована на підтримку процесу інтеграції. Допомога в рамках IPI надається на підставі заяви, поданої до старости через Повітовий центр допомоги сім'ї (PCPR) або Міський центр допомоги сім'ї (MOPR) протягом 60 днів від моменту отримання статусу біженця або додаткового захисту.

Центри соціальної допомоги (OPS) та Повітові центри допомоги сім'ї (PCPR) також надають підтримку мігрантським сім'ям, які проживають у Польщі та опинилися у складній життєвій або фінансовій ситуації, однак доступ до соціальної допомоги залежить від їхнього міграційного статусу та громадянства.

Повний доступ (як у громадян Польщі) мають:

- громадяни ЄС/ЄЕП/Швейцарії, які проживають у Польщі;
- іноземці з правом постійного проживання, довгострокового резидента ЄС, статусом біженця, додатковим захистом, дозволом на гуманітарне перебування або тимчасовим захистом.

Ці особи можуть користуватися всіма послугами OPS і PCPR, включно з фінансовою допомогою.

У Центрах соціальної допомоги (OPS) іноземці, які мають право на тимчасове перебування, перебувають у Польщі на підставі візи або безвізового режиму, а також особи, які перебувають на підставі возз'єднання сім'ї (але без дозволу на постійне проживання), можуть отримати: матеріальну допомогу (наприклад, їжу, одяг, екстрену підтримку); підтримку сімейного асистента; консультації; допомогу у кризових ситуаціях і у випадках насильства. Вони не завжди мають право на грошові виплати.

PCPR також підтримує мігрантські сім'ї, особливо тоді, коли в сім'ї виникають спеціальні потреби, наприклад інвалідність дитини, потреба в реабілітації, альтернативному догляді або спеціалізованих послугах.

Установи та організації, що працюють з мігрантами, можуть надавати:

- юридичну підтримку та консультації (легалізація перебування, школа, робота);
- допомогу у вирішенні адміністративних питань;
- допомогу при зарахуванні до школи або дитячого садка;
- безкоштовні заняття для дітей — освітні, інтеграційні, репетиторські;
- підтримку сімей у новому середовищі;
- курси польської мови;
- кар'єрне консультування;
- психологічну підтримку;
- допомогу в адаптації та інтеграції;
- допомогу у кризових ситуаціях.

Важлива інформація для іноземців

- Більшість форм допомоги є безкоштовними.
- Направлення не потрібне.
- Не потрібно знати законодавство або польську мову, щоб попросити про допомогу.
- Завжди можна зателефонувати, написати або прийти особисто та запитати.
- Школа може допомогти у контакті з будь-якою установою.

Контактні дані місцевих установ знаходяться в подальшій частині довідника.