

# Psychologiczne Centrum Wsparcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli

**Dla dzieci, młodzieży, dorosłych, gdy nie wiedzą, jak pomóc dziecku  
poniedziałek – piątek, godz. 15-19, tel. 667 147 738**  
(Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna TOP).

Zadzwoń, kiedy:

- jesteś smutny, samotny, zagubiony,
- nic Ci się nie chce, nikt Cię nie rozumie,
- nie masz z kim porozmawiać,
- zastanawiasz się, czy wszystko z Tobą w porządku,
- rodzice się kłócą, krzywdzą Ciebie lub Twoich bliskich,
- rówieśnicy Cię prześladowają i gnębią,
- zostawił Cię chłopak lub porzuciła dziewczyna,
- czujesz, że nie panujesz nad swoim życiem,
- chcesz zmienić coś w swoim życiu i nie wiesz jak,
- widzisz, że dzieje się coś z Twoim dzieckiem i nie wiesz, jak mu pomóc



**Dla rodziców nastolatków, wychowawców i nauczycieli  
poniedziałek, godz. 10 – 14, tel. 519 047 372**

(Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”)

Zadzwoń kiedy:

- coś cię niepokoi w zachowaniu nastolatka
- martwisz się stanem psychicznym nastolatka
- szukasz wsparcia dla nastolatka

**Dla rodziców, nauczycieli i innych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą  
środa, godz. 10 – 14 tel. 510 205 050**

(Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Uniwersytet dla Rodziców”).

Zadzwoń kiedy:

- czujesz, że nie radzisz sobie wychowawczo ze swoim dzieckiem czy nastolatkiem
- doświadczasz trudności w relacjach ze swoim dzieckiem
- masz trudności wychowawcze z klasą lub konkretnym uczniem
- masz trudności w pracy wychowawczej lub edukacyjnej z uczniem ze spektrum autyzmu.

**Dla dzieci i młodzieży w wieku 5- 21 lat oraz ich rodziców  
piątek, godz. 10.00-14.00, tel. 519 047 370**

(Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży ze Środowisk Zagrożonych Alkoholizmem „OPTA”).

Zadzwoń kiedy:

- doświadczasz lęku lub trudności związanej z trwaniem pandemii,
- przeżywasz kryzys emocjonalny,
- potrzebujesz wsparcia lub porady psychologicznej,
- jesteś rodzicem i potrzebujesz wsparcia w procesie wychowawczym.

**Jeśli łatwiej Ci napisać niż rozmawiać, od poniedziałku do piątku  
w godz. 15.00-19.00 na Twój mail czekają specjaliści: [mtz@mtz.waw.pl](mailto:mtz@mtz.waw.pl)**

Więcej informacji: [edukacja.warszawa.pl](http://edukacja.warszawa.pl)



Warszawa