

INFORMATOR WSPARCIA

czyli najważniejsze informacje o formach
wsparcia, aktywności i rozwoju młodych
mieszkańców Wrocławia



Wrocław 2026

INFORMATOR WSPARCIA

czyli najważniejsze informacje o formach
wsparcia, aktywności i rozwoju młodych
mieszkańców Wrocławia



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Urząd Miejski
Wrocławia

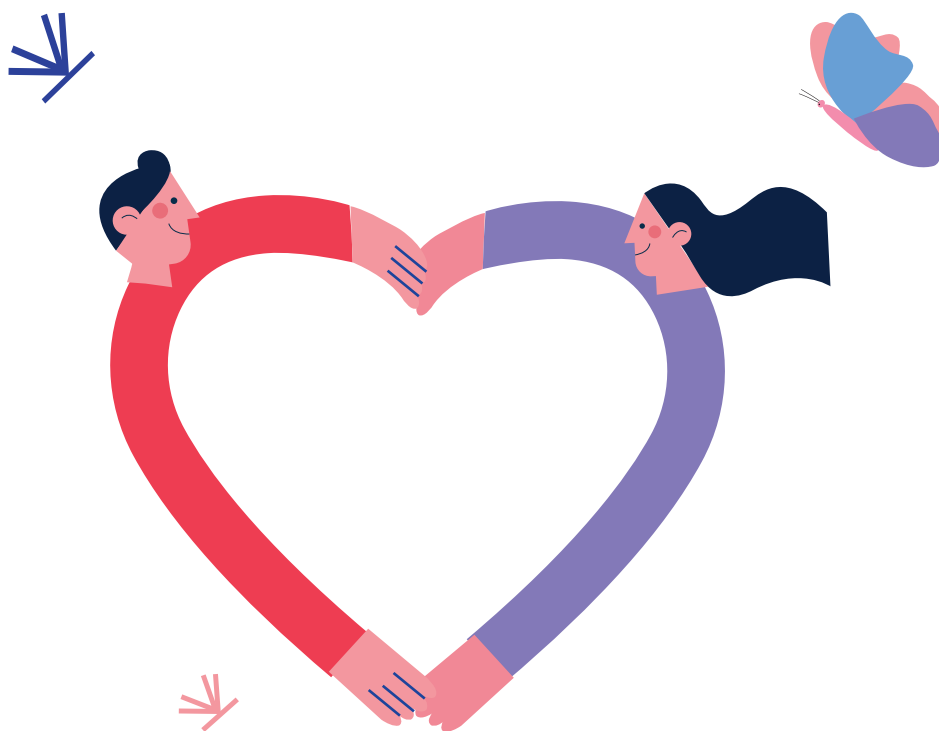
Wrocław 2026

Spis treści

wstęp	4
zaczynij od tego	6
telefony zaufania, zespoły i placówki wsparcia	7
straż miejska	9
policja	9
sądownictwo	10
Rzecznik Praw Obywatelskich	11
Wrocławskie Centrum Sprawiedliwości Naprawczej	11
<hr/>	
ŚRODOWISKO SZKOLNE	
wsparcie	13
Dolnośląski Kurator Oświaty	14
Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli	15
Zespół ds. Interwencji Kryzysowej	15
poradnie psychologiczno-pedagogiczne	16
zdalny psycholog	18
przeciwdziałanie przemocy w szkołach	18
pogotowie mediacyjne dla szkół	19
dialog międzykulturowy	19
rozwój	21
promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień	22
cyberbezpieczeństwo	25
dialog międzykulturowy	26
rozwój społeczny	26
rozwój zawodowy	27
<hr/>	
DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW	
wsparcie	30
Rzecznik Praw Obywatelskich	31
Dolnośląski Kurator Oświaty	31
Dział Wsparcia Rodziny	31
punkty interwencji kryzysowej	32
pomoc psychologiczna, psychiatryczna i terapia uzależnień	32

punkty poradnictwa rodzinnego	35
przeciwdziałanie przemocy w szkołach	39
nieodpłatna pomoc prawna	39
zarządzanie lokalnymi konfliktami	40
wsparcie psychospołeczne w międzykulturowym środowisku dzieci i młodzieży	40
WroMigrant punkt informacji dla migrantów i uchodźców	40
rozwój	42
centra aktywności lokalnej	43
biblioteki	44
międzykulturowe miejsca spotkań	45
Wolontariat Wrocław	46
<hr/>	
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
wsparcie	48
telefony zaufania	49
Rzecznik Praw Dziecka	50
Centrum Pomocy Dzieciom	50
interwencja kryzysowa	50
zdrowie psychiczne	51
wsparcie psychospołeczne w międzykulturowym środowisku	52
seksualność	52
gdy jesteś świadkiem przemocy	54
zadbaj o siebie	55
rozwój	57
Młodzieżowa Rada Miasta Wrocławia	58
rozwój społeczny	58
centra rozwoju i aktywności dzieci i młodzieży	58
klubowe centra aktywności dzieci i młodzieży	59
trenerzy osiedlowi	61
kluby sportowe	61
młodzieżowe domy kultury	61
pracownia projektów międzykulturowych „Zajeżdźnia”	61
młodzieżowe miejsca spotkań w społecznościach lokalnych	61
materiały dodatkowe i przydatne linki	63
<hr/>	
słownik pojęć tematycznych	70

WSTĘP



INFORMATOR został opracowany jako praktyczne narzędzie wspierające działania na rzecz bezpieczeństwa i rozwoju młodych mieszkańców Wrocławia, czyli dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.

Publikacja w wersji drukowanej zawiera pełen zestaw informacji, przygotowany dla trzech grup odbiorców: środowiska szkolnego, rodziców i opiekunów oraz młodych mieszkańców Wrocławia.

Informator w wersji cyfrowej umożliwia korzystanie z wybranej przez Ciebie sekcji i jest dostępny na stronie: www.wroclaw.pl/informator-wsparcia.

Celem **INFORMATORA** jest ułatwienie dostępu do instytucji i organizacji oferujących wsparcie w sytuacjach kryzysowych, takich jak konflikty, agresja, czy przemoc, a także tych, które prowadzą działania profilaktyczne i rozwojowe.

Skuteczne przeciwdziałanie przemocy oraz wzmacnianie kompetencji społecznych wymaga współpracy różnych środowisk: edukacyjnych, rodzinnych, lokalnych i specjalistycznych. Publikacja jest odpowiedzią na potrzebę wiedzy o dostępnych formach pomocy i aktywności – zarówno dla osób bezpośrednio potrzebujących wsparcia, jak i dla tych, którzy je organizują i udzielają.

Publikacja ta została przygotowana z myślą o młodych mieszkańcach Wrocławia, a także o dyrektorach placówek oświatowych, nauczycielach, rodzicach, opiekunach. Mamy nadzieję, że będzie użytecznym przewodnikiem oraz impulsem do budowania środowiska sprzyjającego wzajemnemu szacunkowi, bezpieczeństwu i rozwojowi.

Dla kogo jest INFORMATOR?

- dla dyrektora placówki oświatowej oraz kadry pedagogicznej, w ramach wsparcia w rozwiązaniu sytuacji kryzysowej – konflikt, przemoc, agresja, którzy chcą podnosić swoje kompetencje w zakresie wsparcia i rozwoju uczniów,
- dla rodziców, którzy szukają wsparcia w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowej,
- dla dzieci i młodzieży, którzy mogą znaleźć pomoc i wsparcie w sytuacji kryzysowej lub szukają oferty aktywności i rozwoju,
- dla trenerów i opiekunów w centrach aktywności lokalnych, klubach sportowych, miejscach spotkań młodzieżowych i sąsiedzkich, którzy chcą podnosić swoje kompetencje.

Co znajdziesz w INFORMATORZE?

- nazwę instytucji lub organizacji, w której możesz uzyskać pomoc,
- opis rodzaju wsparcia i/lub realizowanego projektu,
- dane adresowe z numerem telefonu i adresem mailowym do szybkiego kontaktu,
- materiały dodatkowe i przydatne linki,
- słownik pojęć tematycznych.

ZACZNIJ OD TEGO

w tym dziale:

telefony zaufania, zespoły i placówki wsparcia,
kontakt do straży miejskiej i policji,
informacje dotyczące sądownictwa i służby kuratorskiej,
kontakt do Rzecznika Praw Obywatelskich,
dowiesz się, czym zajmuje się WCSN.

telefony zaufania, zespoły i placówki wsparcia

Telefony Zaufania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu (24h)

telefon: 512 198 939

- czynny przez całą dobę

dla kogo: kobiety, które są lub były ofiarami przemocy domowej, znajomi i rodzina szukająca pomocy dla kobiet i dzieci, które są lub były ofiarami przemocy domowej.

zakres wsparcia: wsparcie oraz zrozumienie dla kobiet, które są fizycznie, emocjonalnie, finansowo bądź seksualnie krzywdzone we własnym domu. Poufność i anonimowość telefonu zaufania MOPS Wrocław gwarantuje bezpieczną możliwość opowiedzenia o swoich doświadczeniach.

Telefon Zaufania dla mieszkańców Wrocławia doświadczających przemocy domowej i znajdujących się w sytuacji kryzysowej

realizator:

Stowarzyszenie na rzecz Promocji Zdrowia CURATUS

telefon: 71 77 66 208

dyżur telefoniczny odbywa się w święta i dni wolne od pracy w godzinach 09:00-19:00.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia (24 h)

dla kogo: mieszkańcy Wrocławia - osoby dotknięte przemocą domową, znajdujące się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym, w kryzysie wywołanym nagłym zdarzeniem i osoby po traumatycznych przeżyciach.

zakres wsparcia:

- całodobowe wsparcie w formie konsultacji interwencyjnych,
- schronienie (tylko mieszkańcy Wrocławia),
- wsparcie specjalistyczne,
- wsparcie socjalne.

adres: ul. Rydygiera 45 c,
Wrocław

telefon: 71 796 40 85,
czynny całą dobę

e-mail:

stop.przemocy@mops.wroc.pl

Zespół Interdyscyplinary ds. Przeciwdziałania Przemocy Domowej

dla kogo: osoby doświadczające przemocy domowej i jej świadkowie oraz przedstawiciele służb publicznych realizujących procedurę „Niebieskie Karty”.

zakres wsparcia:

- edukacja przedstawicieli służb,
- edukacja społeczna,
- realizacja procedury „Niebieskie Karty”,
- podejmowanie działań interwencyjnych na rzecz osób doznających przemocy,
- podejmowanie działań interwencyjnych na rzecz osób stosujących przemoc,
- przyjmowanie zgłoszeń o podejrzeniu występowania przemocy domowej,
- interdyscyplinarna współpraca międzysektorowa,
- realizacja Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej i Ochrony Osób Doznających Przemocy Domowej.

Jak uzyskać pomoc?

1. możesz zgłosić się osobiście do Zespołu Interdyscyplinarnego od poniedziałku do piątku w godzinach: 7.30 - 15.30 adres: ul. Owsiana 4, 53-513 Wrocław
2. możesz zadzwonić:

telefon: 71 78 23 591

3. możesz wystać e-mail: zespol.interdyscyplinarny@mops.wroclaw.pl

Dział Przeciwdziałania Przemocy Domowej, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Dział przyjmuje zgłoszenia w sytuacji podejrzenia wystąpienia przemocy domowej.

dla kogo: osoby doświadczające przemocy domowej i jej świadkowie.

forma i zakres wsparcia:

prowadzenie warsztatów i zajęć edukacyjnych dla dzieci i młodzieży w celu zwiększenia ich wiedzy i świadomości na temat przeciwdziałania przemocy (m.in. w ramach projektu „Wrocław reaguje”),

- podejmowanie interwencji w rodzinach dotkniętych lub zagrożonych przemocą domową,
- prowadzenie pracy socjalnej z rodzinami doświadczającymi przemocy domowej,
- realizacja zadań wynikających z ustawy o przeciwdziałaniu przemocy domowej oraz ustawy o pomocy społecznej (z wyłączeniem pomocy finansowej),
- edukacja przedstawicieli służb zaangażowanych w przeciwdziałanie przemocy,

Jak uzyskać pomoc?

Zgłoszenia przyjmowane są osobiście, telefonicznie, przez pocztę tradycyjną i elektroniczną.

adres:

ul. Owsiana 4-6, 53-513 Wrocław

telefon: 71 78 23 591,

zgłoszenia przyjmowane są od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:30 do 15:30.

e-mail:

dppd@mops.wroclaw.pl

Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych

przy Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego

dla kogo: dla wszystkich osób, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi, to jest uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia oraz dla osób bliskich osobom uzależnionym – rodziny, przyjaciół, znajomych.

telefon: 801 889 880,
czynny codziennie, także w weekendy,
w godzinach od 17 do 22.

zakres wsparcia:

- prowadzenie konsultacji telefonicznych dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich;
- rozwijanie i udostępnianie bazy informacji o lokalnie działających specjalistach i instytucjach prowadzących terapię uzależnień behawioralnych;
- prowadzenie działań informacyjnych i edukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych.

Całodobowy dyżur Dolnośląskiego Centrum Zdrowia Psychicznego (24h)

telefon: 71 776 62 00

Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym (24h)

dyżur psychologa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu, w wyznaczonych godzinach dyżury specjalistów: psychiatra, prawnik, pracownik socjalny, terapeuta uzależnień, asystent zdrowienia, seksuolog. Istnieje także możliwość skorzystania ze spotkań online.

telefon: 800 70 22 22,

czynny całodobowo 7 dni w tygodniu
e-mail: porady@centrumwsparcia.strona:
www.centrumwsparcia.pl

Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób przeżywających kryzys emocjonalny

telefon: 116 123, czynny całodobowo

strona www: 116sos.pl (czat, formularz kontaktowy, wyszukiwarka ośrodków pomocowych)

Telefon kryzysowy Polskiego Forum Migracyjnego w języku ukraińskim i rosyjskim (24h)

telefon: 669 981 038

(czynny: poniedziałek: 16:00–20:00, środa: 10:00–14:00, piątek: 14:00 – 18:00)

Antydepresyjny Telefon Zaufania – Forum Przeciw Depresji

telefon: 22 594 91 00 – czynny: środa i czwartek w godz.: 17:00 – 19:00

Linia wsparcia psychologicznego – Polski Czerwony Krzyż

telefon: 22 230 22 07, czynny w godzinach 10:00–22:00

Telefon zaufania dla ofiar i świadków handlu ludźmi

Całodobowy telefon zaufania oraz telefoniczne poradnictwo prewencyjne w celu zabezpieczenia potrzeb ofiar handlu ludźmi – obywateli polskich lub cudzoziemców oraz osób zagrożonych procederem. Telefon służy do kontaktów z ofiarami, ich bliskimi, instytucjami i osobami, które się z nimi stykają. Rozmowa telefoniczna umożliwia wstępną diagnozę potrzeb oraz uzgodnienie dalszych działań. Informacje przekazywane są w czterech językach – polskim, angielskim, francuskim i wietnamskim.

telefony:

22 628 01 20,

22 628 99 99,

telefon komórkowy:

605 687 750

(czynny: poniedziałek–czwartek po godz. 18:00, piątek: po godz. 14:00),
22 621 56 18 (dla klientów wietnamskojęzycznych)

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (24h)

zakres wsparcia:

- pomoc psychologiczna,
- informacje o obowiązujących w Polsce przepisach i procedurach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doświadczającym przemocy w rodzinie.

Infolinia: 800 12 00 02,

czynna przez całą dobę

dotatkowo:

konsultacje w języku angielskim: w każdy poniedziałek od godziny 18.00 do 22.00, konsultacje w języku rosyjskim: w każdy wtorek od godziny 18.00 o 22.00.
e-mail: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie

Infolinia 800 120 226,

czynny w dni robocze w godzinach 09:30–15:30

Telefon przeciwprzemocowy dla kobiet doświadczających przemocy (w tym kobiet transseksualnych) – Fundacja Feminoteka

poufna, specjalistyczna pomoc dla kobiet, które doświadczyły gwałtu lub innej formy przemocy w dowolnym momencie swojego życia.

telefon: 888 88 33 88

(czynny od poniedziałku do piątku w godz. 11:00-19:00)
e-mail: pomoc@feminoteka.pl

Centrum Praw Kobiet (24h)

telefon: 800 107 777

(telefon interwencyjny czynny całą dobę; po połączeniu należy wybrać 1 i potem 3)

Telefon dla rodziców i nauczycieli

– Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania przemocy i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie, jak agresja i przemoc w szkole.

telefon: 800 100 100

(linia czynna od poniedziałku do piątku, w godz. 12:00-15:00)

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (24h)

Dzieci i nastolatki mogą uzyskać pomoc m.in. w kwestiach związanych z relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym oraz wsparciem osób LGBT+.

telefon: 116 111,

czynny 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (24h)

Infolinia: 800 12 12 12,

czynna przez całą dobę możesz skorzystać również z anonimowego czatu dla dzieci i młodzieży
www.czat.brpd.gov.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

Porozmawiasz tutaj z psychologiem o swoich przeżyciach, emocjach i problemach, a tak-

że uzyskasz wsparcie w kryzysie psychicznym.

Ogólnopolska linia wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym

telefon: 800 119 119

czat zaufania: www.800119119.pl/czat-zaufania/

(czynny każdego dnia w godz. 14-22).

Rozmowa na czacie zaufania jest darmowa i anonimowa – nie musisz podawać swoich danych osobowych, by porozmawiać, bez logowania – oznacza to także, że gdy zamkniesz czat, Twoja rozmowa zniknie bezpowrotnie.

Telefon Zaufania Młodych - wsparcie zdrowia psychicznego – Fundacja ITAKA

Numer skierowany jest głównie do dzieci, młodzieży i młodych dorosłych (do 25 r.ż.)

telefon: 22 484 88 04

dyżury psychologów:

od poniedziałku do niedzieli w godzinach 13.00-20.00

Dyżury innych specjalistów:

Seksuolog – każdy poniedziałek 17.00-20.00

Prawnik – każdy wtorek 17.00-20.00

Terapeuta zaburzeń odżywiania – każdy czwartek 14.00-17.00

straż miejska

Najważniejsze zadania Straży Miejskiej to przede wszystkim ochrona spokoju i porządku w miejscach publicznych, a także ochrona obiektów komunalnych i urzędzeń użyteczności publicznej. Straż Miejska czuwa też nad porządkiem i kontroluje ruch drogowy.

Straż Miejska oferuje szkołom różnorodne zajęcia, dostosowane do potrzeb szkół, które koncentrują się głównie na edukacji, prewencji i bezpieczeństwie uczniów.

Straż Miejska we Wrocławiu godziny pracy:

poniedziałek–piątek:

7:00–15:00

adres:

ul. Na Grobli 14/16, Wrocław

telefon: 71 347 16 35

e-mail: straz@smwroclaw.pl

Całodobowe przyjmowanie

interwencji:

telefon 986

e-mail:

interwencje@smwroclaw.pl

Wykaz strażników osiedlowych:

https://smwroclaw.pl/?page_id=781

strona www:

<https://smwroclaw.pl/>

policia

Komenda Miejska Policji we Wrocławiu

ul. Sołtysowicka 21, 51-168 Wrocław

telefon: 47 87 144 90

e-mail:

dyzurny@wroclaw.wr.policja.gov.pl

Komisariaty Policji podległe Komendzie Miejskiej Policji we Wrocławiu:

- Komisariat Policji Wrocław-Stare Miasto
- Komisariat Policji Wrocław-Śródmieście
- Komisariat Policji Wrocław-Ołbin
- Komisariat Policji Wrocław-Krzyki
- Komisariat Policji Wrocław-Rakowiec
- Komisariat Policji Wrocław-Grabiszyn
- Komisariat Policji Wrocław-Fabryczna
- Komisariat Policji Wrocław-Psie Pole
- Komisariat Policji Wrocław-Leśnica
- Komisariat Policji Wrocław-Osiedle
- Komisariat Policji w Długołęce
- Komisariat Policji w Kątach Wrocławskich
- Komisariat Policji w Kobierzycach
- Komisariat Policji w Siechnicach
- Komisariat Policji w Sobótce

Komenda Wojewódzka Policji

Komenda Wojewódzka Policji odpowiada za ochronę bezpieczeństwa i porządku publicznego na terenie województwa.

adres:
ul. Podwale 31-33,
50-040 Wrocław
telefon: 47 871 33 89
e-mail:
kontaktkwp@wr.policja.gov.pl
Sprawy pilne:
telefon: 47 87 13 011;
e-mail:
dyzurny@wr.policja.gov.pl

Pełnomocnik Komendanta Wojewódzkiego Policji we Wrocławiu ds. Ochrony Praw Człowieka

adres:
ul. Podwale 31-33
50-040 Wrocław
tel. 47 87 145 21
e-mail: prawa-czlowieka@
wr.policja.gov.pl

Pełnomocnik przyjmuje interesantów we wtorki w godz. 09:00-11:00 w budynku KWP we Wrocławiu przy ul. plac Muzealny 16 pokój nr 5.

sądownictwo

Sądy zajmują się rozstrzygnięciem sporów oraz wykonywaniem sprawiedliwości na podstawie prawa. Rozpatrują sprawy z czterech głównych dziedzin:

Sprawy karne – dotyczą przestępstw i wykroczeń, np. kradzieży, pobicia, oszustwa.

Sprawy cywilne – np. rozwody, spory majątkowe, sprawy spadkowe, odszkodowania, naruszenie dóbr osobistych.

Sprawy administracyjne – kontrolują decyzje organów administracji publicznej (np. urzędów).

Sprawy pracy i ubezpieczeń społecznych – dotyczą praw pracowniczych, emerytur, rent itp. Możesz zwrócić się do sądu w różnych sytuacjach, najczęściej gdy inne sposoby rozwiązania problemu nie były skuteczne.

W jakich sytuacjach możesz zwrócić się do sądu?

- Sprawy o obowiązek szkolny lub nauki – gdy rodzice nie posyłają dziecka do szkoły.
- Sprawy rodzinne i opiekuńcze – np. zgłoszenie do sądu rodzinnego problemów wychowawczych lub przemocy wobec dziecka.
- Sprawy cywilne – np. w przypadku zniszczenia mienia szkolnego i dochodzenia odszkodowania.
- Sprawy karne – jeśli np. doszło do przestępstwa na terenie szkoły (kradzież, pobicie).

adres:
Sąd Okręgowy we Wrocławiu,
ul. Sądowa 1,
50-950 Wrocław,
telefon: 71 74 82 000

Sądy Rejonowe

godziny pracy:
poniedziałek: 7:30-18:00,
wtorek-piątek: 7:30-15:30

- dla Wrocławia Krzyków,
ul. Podwale 30, 50-040 Wrocław
telefon: 71 74 96 300,
71 74 96 316
- dla Wrocławia Śródmieścia, ul. Podwale 30,
50-040 Wrocław
telefon: 71 74 81 000
- dla Wrocławia Fabrycznej,
ul. Świebodzka 5,
50-046 Wrocław
telefon: 71 748 90 00

W strukturach sądów rejonowych działają WYDZIAŁY RODZINNE I NIELETNICH, do których kompetencji należy rozstrzygnięcie spraw osób nieletnich.

Sąd Rodzinny dla Wrocławia Krzyki – z obszaru ustalonego tradycyjnie dla dzielnicy Wrocław Krzyki oraz gmin Kobierzyce, Sobótka i Żórawina

adres: ul. Joannitów 14, 50-525 Wrocław, pok. 21, piętro I
telefon: 71 74 96 300, 71 74 96 370
e-mail: Illrodzinny@wroclaw-fabryczna.sr.gov.pl

Sąd Rodzinny dla Wrocławia Fabrycznej – dla części miasta w granicach ustalonych tradycyjnie dla dzielnic Fabryczna i Psie Pole
adres: ul. Świebodzka 5,
Wrocław, pok. 225, piętro II
telefon: 71 74 89 075
e-mail:
Illrodzinnywroclaw-fabryczna.sr.gov.pl

Sąd Rodzinny dla Wrocławia Śródmieścia – dla obszaru Starego Miasta i Śródmieścia

adres:
pl. Powstańców Śląskich 14, 53-314 Wrocław, pok. 24, piętro II
telefon: 71 74 81 350
e-mail:
Illrodzinny@wroclaw-fabryczna.sr.gov.pl

Służba kuratorska

Kuratorzy sądowi realizują określone przez prawo zadania o charakterze wychowawczym – resocjalizacyjnym, diagnostycznym, profilaktycznym, kontrolnym – związane z wykonywaniem orzeczeń sądu, w szczególności:

- Sprawowanie nadzoru nad nieletnimi.
Sprawowanie nadzoru nad sposobem wykonywania władzy rodzicielskiej.
- Przeprowadzenie wywiadów środowiskowych.
- Wykonywanie zadań zleconych przez sąd w środowisku podopiecznych, także na terenie zamkniętych zakładów i placówek ich pobytu, w szczególności na terenie zakładów karnych, placówek opiekuńczo-wychowawczych oraz leczniczo-rehabilitacyjnych.

Służba kuratorska działa w strukturach danego sądu rejonowego, w zespołach do wykonywania orzeczeń ds. karnych lub w zespołach do wykonywania orzeczeń w sprawach rodzinnych i nieletnich.

Punkt Informacyjny Sądu Okręgowego we Wrocławiu

mieści się w holu głównym Sądu Okręgowego (ul. Sądowa 1, 50-950 Wrocław).

Przyjmuje interesantów w poniedziałek:

8:00-18:00 (z przerwą w godzinach 15:00-15:30), a od wtorku do piątku w godzinach od 8:00 do 15:00.

Zespół ds. Wykonywania Orzeczeń w Sprawach Rodzinnych i Nieletnich

godziny pracy:

poniedziałek-piątek, w godzinach 9:00-14:00

- Sąd Rodzinny dla Wrocławia Śródmieścia

Dyżur kuratorski

- poniedziałek, wtorek, środa, w godzinach 9:00-14:00

pl. Powstańców Śląskich 14, 53-314 Wrocław, pok. 3, parter pok. 2, parter telefon: 71 74-81-940, 71 74-81-930

e-mail: kurator.nieletni@wroclaw-srodmiescie.sr.gov.pl

www.wroclaw-srodmiescie.sr.gov.pl/i-zkss,m,m1,262,268,296

- Sąd Rodzinny dla Wrocławia Fabrycznej

Dyżur kuratorski:

wtorek, środa, czwartek

ul. Świebodzka 5, 50-046 Wrocław, pok. 127, piętro telefon: 71 74 89 127, 71 74 89 125

e-mail: kurator.nieletni@wroclaw-fabryczna.sr.gov.pl

www.wroclaw-fabryczna.sr.gov.pl/zespoly-kurator-skie,m,mg,2,279

- Sąd Rodzinny dla Wrocławia Krzyki Dyżur kuratorski Kierownika - poniedziałek, wtorek, środa

ul. Joannitów 14, 52-525 Wrocław, pok. 10, parter telefon: 71 74 96 360, 71 74 96 369 e-mail: kurator.nieletni@wroclaw-krzyki.sr.gov.pl

www.wroclaw-krzyki.sr.gov.pl/

Rzecznik Praw Obywatelskich

Rzecznik Praw Obywatelskich stoi na straży wolności i praw człowieka oraz obywatela. Do jego głównych kompetencji należą:

- Badanie skarg obywateli na działania organów administracji publicznej.
- Występowanie do instytucji z wnioskami, żądaniem wyjaśnień lub inicjatywami ustawodawczymi.
- Wnoszenie skarg kasacyjnych do Sądu Najwyższego i skarg konstytucyjnych do Trybunału Konstytucyjnego.
- Kontrola przestrzegania praw człowieka, m.in. w więzieniach, szpitalach psychiatrycznych (funkcja Krajowego Mechanizmu Prewencji Tortur).

adres: Aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa telefon: 22 55 17 700

Biuro Pełnomocnika Terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich

adres: ul. Wierzbowa 5, 50-056 Wrocław telefon: 22 209 85 60

INFOLINIA 800 676 676

(poniedziałek 10:00-18:00, wtorek-piątek 8:00-16:00)

Wrocławskie Centrum Sprawiedliwości Naprawczej (WCSN)

To pierwsze takie centrum w Polsce, w ramach którego realizowane są działania w ramach projektu „Praca dla lokalnej społeczności - Wrocławskie Centrum Sprawiedliwości Naprawczej”.

zadanie realizują: Wrocławskie Centrum Integracji i kuratorska służba sądowa okręgu wrocławskiego.

Wrocławskie Centrum Integracji zapewnia bazę personalną, lokalową i techniczną. To stąd obsługiwane jest centrum zgłoszeń, za pomocą którego instytucje mogą sygnalizować zapotrzebowanie na prace społecznie użyteczne wykonywane przez osoby kierowane do WCSN przez kuratorów sądowych.

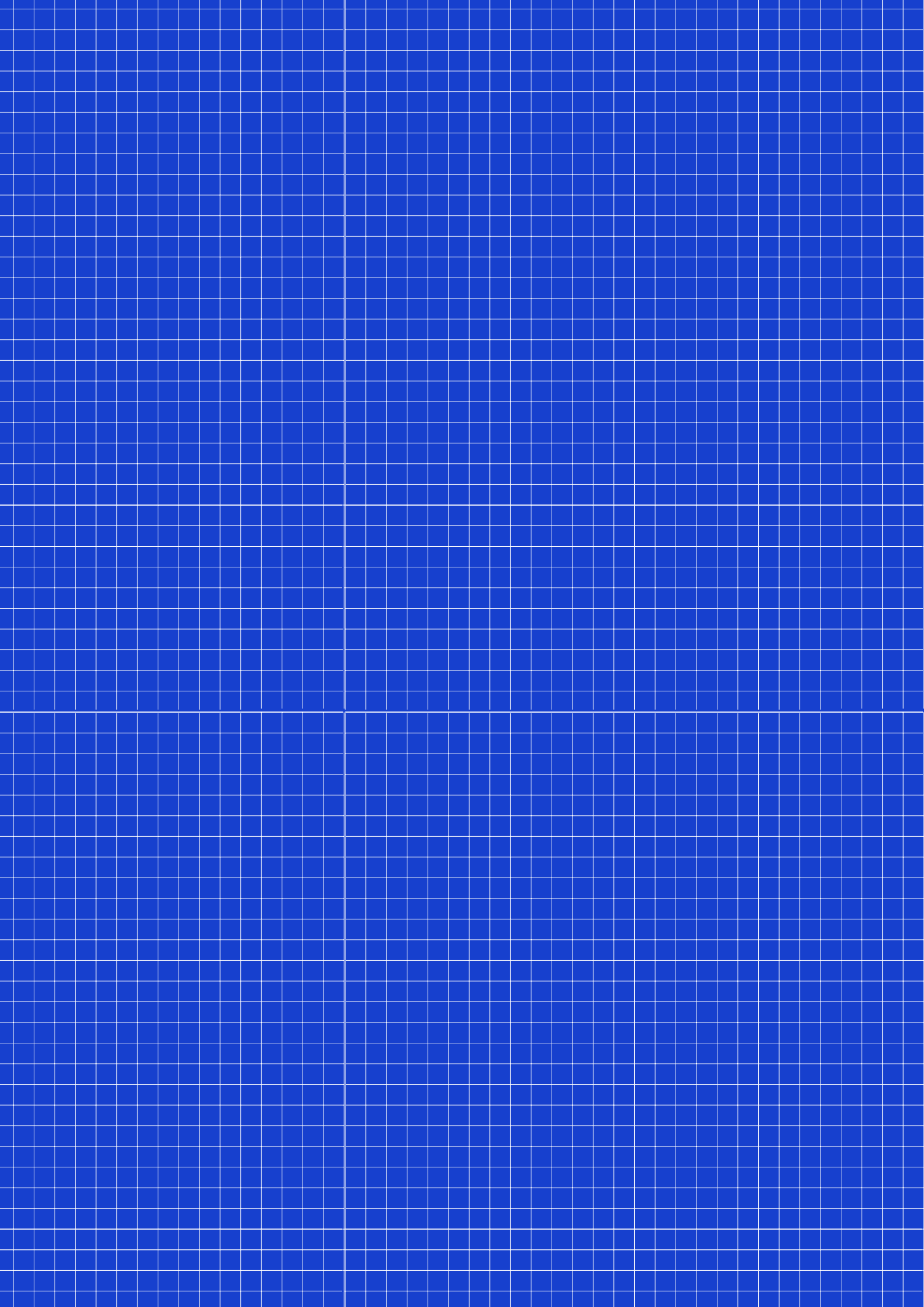
Projekt wspiera ideę sprawiedliwości naprawczej - daje sprawcom szansę naprawienia szkód i powrotu do społeczeństwa, a także uczy lokalną społeczność poszanowania aspektów prawnych.

Zgłoś mowę nienawiści

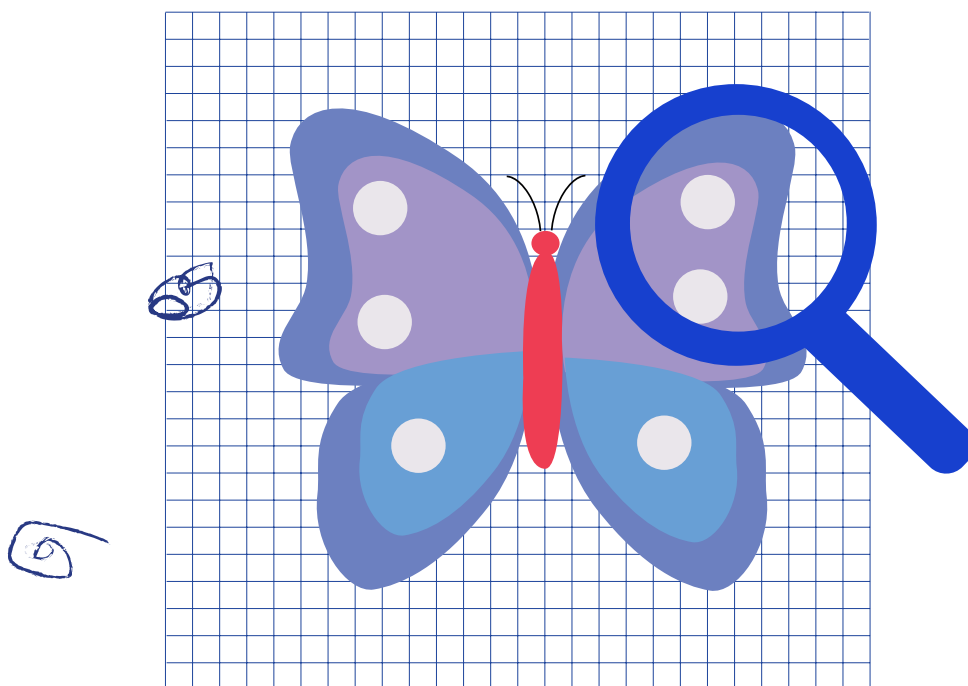
Widzisz napisy i symbole na obiektach przestrzeni miejskiej, które wyrażają nienawiść lub naruszają dobre obyczaje i godność ludzką? Zgłoś je wraz ze zdjęciem naklejek, plakatów, napisów, symboli, które propagują nienawiść i podaniem lokalizacji.

więcej informacji:

www.wcsn.pl/sprawiedliwosc-naprawcza/



Środowisko szkolne



Współczesna szkoła to przestrzeń, w której przenikają się światy uczniów, nauczycieli, rodziców i całej społeczności lokalnej. Nie jest ona jedynie miejscem przekazywania wiedzy, ale przestrzenią, w której kształtują się postawy, wartości i kompetencje społeczne młodych ludzi. W tym dynamicznym środowisku nieuchronnie pojawiają się sytuacje kryzysowe o różnorodnym charakterze i zasięgu – od indywidualnych kryzysów rozwojowych, przez konflikty interpersonalne, po zdarzenia traumatyczne dotykające całej społeczności szkolnej.

Skuteczne przeciwdziałanie przemocy w szkole wymaga kompleksowego działania na wielu płaszczyznach – dobrej diagnozy problemu, ciągłych działań wychowawczych i profilaktycznych oraz zaangażowania całej społeczności szkolnej. Wspólne zaangażowanie uczniów, nauczycieli, pracowników administracji, rodziców i opiekunów jest fundamentem skuteczności. Warto zapewnić kadrze pedagogicznej i administracyjnej praktyczne szkolenia, które wzmocnią umiejętność rozpoznawania, reagowania i przeciwdziałania sytuacjom trudnym, w szczególności przemocy.

Kryzysy w szkole mogą przyjmować różne formy: od problemów zdrowia psychicznego uczniów, przez przemoc rówieśniczą, cyberprzemoc, problemy rodzinne, aż po zdarzenia krytyczne, jak śmierć członka społeczności, zagrożenia terrorystyczne czy kataklizmy. Im wcześniejsza reakcja, tym większa szansa na skuteczną interwencję i zapobieżenie eskalacji problemu.

Właściwe przygotowanie szkoły do radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi może znacząco wpłynąć na minimalizację negatywnych konsekwencji takich zdarzeń oraz przyspieszyć proces powrotu do równowagi emocjonalnej i społecznej wszystkich osób włączonych – zarówno osób bezpośrednio zaangażowanych/dotkniętych sytuacją jak i świadków. Każda z tych grup potrzebuje uwagi i wsparcia. Dlatego tak niezwykle istotne jest wypracowanie skutecznych procedur, zwiększenie kompetencji kadry pedagogicznej oraz budowanie silnych sieci wsparcia, które pozwolą szkole stać się miejscem bezpiecznym i gotowym na różnorodne wyzwania współczesności.

WSPARCIE

w tym dziale:

Dolnośląski Kurator Oświaty,
Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli,
Zespół ds. Interwencji Kryzysowej,
poradnie psychologiczno-pedagogiczne,
zdalny psycholog,
przeciwdziałanie przemocy w szkołach,
pogotowie mediacyjne dla szkół,
dialog międzykulturowy.

Dolnośląski Kurator Oświaty

Kurator oświaty to przedstawiciel administracji rządowej w sprawach oświatowych, odpowiedzialny za nadzór pedagogiczny nad publicznymi i niepublicznymi przedszkolami, szkołami i innymi placówkami na danym terenie. Zadania kuratora oświaty obejmują, m.in. kontrolę przestrzegania prawa, ocenianie stanu i warunków działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej szkół, placówek i nauczycieli, opinowanie arkuszy organizacyjnych szkół, organizowanie olimpiad i konkursów, współdziałanie w organizacji egzaminów i doskonalenia nauczycieli.

adres:

Kuratorium Oświaty
we Wrocławiu
pl. Powstańców Warszawy 1,
Wrocław
telefon: 71 340 63 36
e-mail:
poczta@kuratorium.wroclaw.pl
strona www:
www.kuratorium.wroclaw.pl/

Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli (WCDN)

dla kogo: dyrektorzy i nauczyciele szkół i placówek oświatowych

W ramach WCDN działają:

- Pracownia Wspierania Kadry Kierowniczej Wrocławskich Szkół, z której pomocy mogą skorzystać dyrektorzy i kadra kierownicza szkół i placówek oświatowych.
- Zespół Wspierania Pedagogiki Specjalnej, Terapii Pedagogicznej, Psychologii, z której pomocy mogą skorzystać psychologowie, pedagodzy, pedagogzy specjaliści, logopedzi, terapeuci oraz specjaliści zajmujący się działaniami pomocowymi.

zakres i forma wsparcia:

doskonalenia kompetencji dyrektorów i nauczycieli, które służą:

- profilaktyce sytuacji niepożądanych w szkołach,
- radzeniu sobie w przypadku wystąpienia zagrożenia i/lub sytuacji wymagającej interwencji,

edukacja prawna w sytuacjach przemocy domowej i/lub trudnej sytuacji rodzinnej, przy współpracy z Sądem Rodzinnym - Wydział Rodzinny i Nieletnich,

kształtowanie nowych umiejętności, które służą:

- przeciwdziałaniu e-uależnieniom,
- higienie cyfrowej - korzystanie z technologii w sposób świadomy, bezpieczny i zrównoważony,
- reagowaniu na zagrożenia, które pojawiają się w sieci,

Propozycja działań:

- wskazanie specjalistów - pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych,
- koordynacja działań pomocowych (diagnoza problemu, propozycje rozwiązań, podjęcie działań na terenie szkoły/placówki).

dla kogo: dyrektor, nauczyciele, pedagog, psycholog.

adres:

Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
ul. Swobodna 73a, Wrocław
telefon: 71 798 68 80
e-mail: poczta@wcdn.wroc.pl

Zespół ds. Interwencji Kryzysowej

Działalność Zespołu jest koordynowana przez pracowników Specjalistycznej Poradni Terapeutycznej (SPT), wchodzącej w skład Zespołu Placówek Oświatowych nr 3 we Wrocławiu. W razie potrzeby skład Zespołu

Interwencji z SPT uzupełniają specjaliści zatrudnieni we wrocławskich Poradniach Psychologiczno-Pedagogicznych (nr 1, 2, 4, 5, 9).

adres:

Zespół ds. interwencji kryzysowej przy Specjalistycznej Poradni Terapeutycznej (SPT)
ul. Borowska 100, Wrocław
telefon: 71 798 68 84,
wew.: 100, 106
Filia Specjalistycznej Poradni Terapeutycznej (SPT)
ul. Stalowa 6a, Wrocław
telefon: 71 798 68 84
wew.: 103
e-mail szkoły:
sekretariat.zpo3@wroclawska-
edukacja.pl

Specjalistyczna Poradnia Terapeutyczna w ramach Zespołu Placówek Oświatowych nr 3

dla kogo: młodzież szkolna
zakres wsparcia:

- pomoc w sytuacjach kryzysowych: samoranie, myśli rezygnacyjne,
- wsparcie młodzieży w okresie dojrzewania.

forma wsparcia:

- spotkania indywidualne z terapeutą - konsultacje doraźne i/lub systematyczna, cotygodniowa terapia,
- zajęcia socjoterapeutyczne w grupach, dla klas VII i VIII oraz dla uczniów szkół ponadpodstawowych,
- badania psychologiczno-pedagogiczne w związku z wydawaniem orzeczeń o potrzebie kształcenia specjalnego ze względu na niedostosowanie społeczne oraz zagrożenie niedostosowaniem społecznym.

adres:

Specjalistyczna Poradnia Terapeutyczna (SPT)
ul. Borowska 100, Wrocław
telefon: 71 798 68 84 wew.: 100

Filia Specjalistycznej Poradni
Terapeutycznej (SPT)
ul. Stalowa 6a, Wrocław
telefon: 71 798 68 84 wew.: 103

poradnie psychologiczne - pedagogiczne

W szkole wsparcie zapewnią m.in. psycholog, pedagog i asystent międzykulturowy. Możesz dodatkowo skorzystać z pomocy psychologów, pedagogów oraz innych specjalistów z poradni, która działa w rejonie Twojej szkoły.

Kto może skorzystać z pomocy?

dzieci / uczniowie i ich rodzice / opiekunowie, kadra pedagogiczna przedszkoli, szkół, placówek działających w rejonie

zakres wsparcia:

pomoc dzieciom i młodzieży doświadczającym przemocy i konfliktów w szkole i środowisku domowym

forma wsparcia:

- interwencje kryzysowe,
- diagnozowanie trudności – rozpoznanie m.in. problemów emocjonalnych, rozwojowych, edukacyjnych (np. dysleksja, opóźnienia rozwojowe),
- wydawanie opinii i orzeczeń – np. o potrzebie wczesnego wspomagania rozwoju, kształcenia specjalnego, nauczania indywidualnego,
- udzielanie wsparcia psychologicznego i pedagogicznego – terapie, porady i konsultacje,
- pomoc w wyborze ścieżki edukacyjno-zawodowej – doradztwo zawodowe dla uczniów,
- współpraca ze szkołami i przedszkolami – wsparcie nauczycieli i wychowawców w pracy z uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

Poradnia Psychologiczno -Pedagogiczna nr 1

zakres wsparcia:

- pomoc dzieciom doświadczającym trudności w funkcjonowaniu emocjonalno-społecznym, w rodzinie, w szkole,
- konsultacje wychowawcze dla rodziców i opiekunów prawnych dzieci, które doświadczają trudności emocjonalnych, rodzinnych, w szkole.

forma wsparcia:

- wsparcie i doradztwo w opracowaniu i wdrażaniu procedur przeciwdziałania przemocy wobec dzieci,
- współpraca z nauczycielami i pedagogami, której celem jest pomoc dzieciom zagrożonym przemocą,
- porady i konsultacje dla rodziców i dzieci zgłoszonych do poradni,
- indywidualne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży ukraińsko i rosyjskojęzycznej, które doświadczają trudności emocjonalnych, związanych ze stresem pourazowym i/lub przemocą rówieśniczą,
- konsultacje wychowawcze dla rodzin nowo przybyłych w zakresie radzenia sobie z trudnościami emocjonalno-społecznymi dzieci, skutecznej komunikacji międzykulturowej, adaptacji w nowym systemie edukacyjnym.

adres:

Poradnia Psychologiczno
-Pedagogiczna nr 1
ul. Kościuszki 31/1, Wrocław
telefon: 71 798 68 28
e-mail:
sekretariat.ppp1@wroclawska-
edukacja.pl
teren działania: Stare Miasto

Poradnia Psychologiczno -Pedagogiczna nr 2

zakres wsparcia:

- wzmacnianie postaw pożądaných w procesie

- wychowawczym,
- korygowanie postaw wychowawczych,
- nauka dzieci i rodziców samoregulacji emocji,
- budowanie postaw autonomii,
- wzmacnianie i korygowanie granic w relacji rodzic - dziecko.

forma wsparcia:

- warsztaty dla dzieci i ich rodziców/opiekunów,
- indywidualne konsultacje dla rodziców/opiekunów,
- spotkania mediacyjne z nauczycielami, dyrektorami placówek,
- konsultacje z nauczycielami, dyrektorami placówek wyjaśniające możliwości systemowe w sytuacjach konfliktowych,
- konsultacje dla rodziców i nauczycieli bezpośrednio doświadczających problemów związanych z przemocą wobec podopiecznego, jak też dla rodziców/nauczycieli będących w środowisku dziecka,
- spotkania zespołów terapeutycznych - wypracowanie kierunków działań i pomocy dla dziecka używającego agresji w kontaktach z rówieśnikami,
- spotkania dla nauczycieli i rodziców/opiekunów, których celem jest rozwijanie kompetencji w korygowaniu zachowań trudnych i kształtowaniu zachowań pożądaných.

adres:

Poradnia Psychologiczno
-Pedagogiczna nr 2
ul. Jedności Narodowej 117,
Wrocław
telefon: 71 798 68 29
e-mail: sekretariat.ppp2@wroclawskaedukacja.pl

Poradnia Psychologiczno -Pedagogiczna nr 4

zakres wsparcia:

- diagnoza i terapia psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna, integracji sensorycznej,
- udzielanie pomocy

psychologiczno-pedagogicznej dla rodziców i nauczycieli związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży, a także wspomaganie przedszkoli, szkół i placówek w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych,

- realizowanie zadań profilaktycznych oraz wspierających wychowawczą i edukacyjną funkcję przedszkola, szkoły i placówki, w tym wspieranie nauczycieli w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych i wychowawczych,
- prowadzenie Miejskiego Programu Profilaktyki Logopedycznej oraz w ramach programu Akademia Talentów i Uzdolnień – Centrum Wsparcia Psychologiczno-Pedagogicznego,
- propagowanie diagnozy z zakresu przetwarzania słuchowego w Polskim Związku Głuchych we Wrocławiu.

forma wsparcia:

- punkt mediacji – konsultacje dla dzieci, młodzieży i rodzin potrzebujących wsparcia,
- punkt konsultacyjny – prowadzenie porad (pomoc dla rodziców, młodzieży i nauczycieli w rozwiązywaniu konfliktów),
- konsultacje i porady dla rodziców/opiekunów w zakresie: problemów wychowawczych, problemów emocjonalnych, zdrowotnych, związanych z niepełnosprawnością dziecka, trudności edukacyjnych, wyboru dalszego kształcenia,
- punkt konsultacyjny – wsparcie psychologiczne w sytuacji choroby nowotworowej,
- program kompleksowej opieki terapeutycznej dla dzieci rozpoczynających edukację szkolną (zwiększenie gotowości szkolnej u dzieci z deficytami zabu-

rzeń percepcyjno-motorycznych, mowy, myślenia, koncentracji uwagi),

- psychoedukacja w zakresie wspomagania rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży,
- pomoc dla rodzin dzieci przejawiających trudności z obszaru ADHD.

adres:

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 4
ul. Jemiołowa 59, Wrocław
telefon: 71 798 68 30
teren działania: Fabryczna
e-mail: sekretariat.ppp4@wroclawskaedukacja.pl

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 5

zakres wsparcia:

- pomoc i wsparcie dla pracowników wrocławskich poradni w zakresie diagnozy uczniów z autyzmem, zespołem Aspergera,
- diagnoza potrzeb edukacyjnych i rozwojowych dzieci z trudnościami w nauce, emocjonalnymi, zaburzeniami w funkcjonowaniu z uwagi na stan zdrowia,
- poradnictwo dotyczące sposobów i form wspólnego spędzania czasu i wspierania rozwoju dziecka,
- poradnictwo dotyczące form wsparcia w systemie oświaty, w systemie opieki zdrowotnej oraz systemie opieki społecznej,
- diagnozy przetwarzania słuchowego.

forma wsparcia:

- poradnictwo edukacyjno-zawodowe,
- porady i konsultacje – wsparcie rodziców dzieci z niepełnosprawnościami: jak reagować na zachowania opozycyjne, trudności w adaptacji do nowych warunków (zmiana placówki, zamieszkanie w internacie – lęk separacyjny), motywowanie do dalszej nauki i pracy,
- grupy wsparcia dla rodziców dot. wspieranie

dziecka w trudnościach szkolnych i emocjonalnych, radzenie sobie ze stresem rodzicielskim, granice i zasady w wychowaniu,

- zajęcia warsztatowe dot. higieny cyfrowej prowadzone w placówkach oświatowych dla dzieci i uczniów.

adres:

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 5
ul. Czajkowskiego 28, Wrocław
telefon: 71 798 68 31
teren działania: Psie Pole
e-mail: sekretariat.ppp5@wroclawskaedukacja.pl

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 9

zakres wsparcia:

- wydawanie opinii o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka,
- prowadzenie zajęć wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka,
- diagnoza psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna, zaburzeń integracji sensorycznej, w tym dzieci/uczniów z wadami wzroku i słuchu oraz innymi niepełnosprawnościami,
- terapia psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna, integracji sensorycznej,
- psychoterapia indywidualna, terapia rodzin, zajęcia podnoszące kompetencje wychowawcze dla rodziców,
- zajęcia superwizyjne dla psychologów i pedagogów szkolnych.

forma wsparcia:

- warsztaty w szkołach na temat przemocy rówieśniczej,
- trening umiejętności społecznych dla dzieci,
- zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno – społeczne dla dzieci,
- szkoła dla rodziców – jak rozpoznawać przemoc, jak reagować na jej przejawy, wiedza o instytucjach, w których można

uzyskać pomoc, radzenie sobie z trudnymi emocjami u dzieci

- spotkanie dla rodziców w ramach interwencji kryzysowej nt. wsparcia dzieci w radzeniu sobie ze stratą,
- poradnictwo w zakresie potrzeb dziecka i ucznia z niepełnosprawnościami: dotyczące rehabilitacji wzroku i słuchu,
- indywidualne rozmowy z rodzicami, ukierunkowywanie rodziców w działaniach dotyczących opieki wychowawczej, dofinansowania do zakupu sprzętów dla dzieci z niepełnosprawnościami,
- działania w zakresie poradnictwa zawodowego – organizowanie warsztatów dla uczniów klas ósmych oraz dla uczniów klas maturalnych.

adres:

Poradnia Psychologiczno
-Pedagogiczna nr 9
ul. Krakowska 102, Wrocław
telefon: 71 798 68 32
teren działania: Krzyki
email:
sekretariat.ppp9@wroclaw-
skaedukacja.pl

zdalny psycholog

dla kogo:

młodzież, nauczyciele, rodzice i opiekunowie

zakres wsparcia:

nieodpłatna, anonimowa pomoc psychologiczna w dni powszednie w godzinach 8.00 - 20.00. w przypadku:

- problemów w szkole i domu
- problemów z dorastaniem
- problemów z uzależnieniami
- problemów z relacjami z rówieśnikami oraz rodzicami
- problemów z relacjami partnerskimi

forma wsparcia:

- pomoc psychologa poprzez video-czat lub webinar dostępny na stronach internetowych placówek wymienionych poniżej,
- porady w pięciu językach PL/UA/RU/EN/DE.

Program uruchomiony jest w ponad 100 placówkach we Wrocławiu na różnych poziomach edukacji: przedszkola, szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe oraz poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

realizator:

Fundacja Wspólnie dla Sprawy
www.fundacja.wds.org

Pracownia Psychologiczno – Terapeutyczna dla dzieci i Młodzieży im. Kasi Stoparczyk stworzona przez Fundację Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci

adres: ul. Jedności Narodowej 47/47a/49, Wrocław
telefon: +48 530 430 894
e-mail: dojednosci@hospicjum.wroc.pl

zakres i forma wsparcia:

Pracownia jest miejscem profesjonalnej pomocy udzielanej przez psychologów i terapeutów dzieciom i młodzieży, które mierzą się z chorobami, kryzysem psychicznym lub doświadczeniami wykluczenia.

Przeciwdziałanie przemocy w środowisku dzieci i młodzieży wrocławskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych

dla kogo: dzieci i młodzież wrocławskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodzice, opiekunowie.

realizatorzy:

1. Fundacja To The Future

adres: ul. Lwowska 4/2, Wrocław
telefon: 886 244 897,
e-mail: kontakt@tothefuture.pl

zakres i forma wsparcia:

Treningi Zastępowania Agresji; zajęcia psychoedukacyjne, skierowane w szczególności do dzieci i młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym, rozwijające kompetencje w zakresie radzenia sobie ze stresem, presją, dyskryminacją, budowania pozytywnej samooceny oraz rozwijania asertywności; indywidualne

i grupowe konsultacje psychologiczne dla uczniów doświadczających przemocy, agresji oraz konfliktów rówieśniczych; warsztaty kompetencji wychowawczych dla rodziców.

2. Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom w Szczególnie Trudnej Sytuacji Życiowej „ISKIERKA”

adres: pl. Św. Macieja 5, Wrocław,
telefon: 71 32 24 114,

e-mail: iskierka.wroc@wp.pl

zakres i forma wsparcia:

kompleksowe działania psychoedukacyjne z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych, w tym przemocy rówieśniczej, poprzez organizację Treningów Zastępowania Agresji, zajęć psychoedukacyjnych, warsztaty kompetencji dla rodziców oraz udzielanie konsultacji psychologicznych.

3. Fundacja Kalejdoskop Kultur

adres: ul. Ruska 46a, Wrocław,
telefon: 609 734 044,
e-mail:
biuro@kalejdoskopkultur.pl

zakres i forma wsparcia: realizacja zajęć psychoedukacyjnych skierowanych w szczególności do dzieci i młodzieży z trudnościami w funkcjonowaniu społecznym, udzielanie grupowych i indywidualnych konsultacji społecznych, organizacja psychoedukacyjnych spotkań dla rodziców i opiekunów prawnych dzieci i młodzieży z doświadczeniem uchodźczym i migracyjnym.

4. Fundacja „PozyTYwka”

adres: ul. Gajowicka 164/1, 53-150 Wrocław,
telefon: 71 338 30 03
e-mail: biuro@fundacjapozytywka.org.pl

zakres i forma wsparcia: program obejmuje realizację cyklu warsztatów Treningów Zastępowania Agresji, skierowany do młodzieży przejawiającej trudności w regulacji emocji, komunikacji i rozwiązywaniu konfliktów; zajęcia psychoedu-

kacyjne; konsultacje psychologiczne; warsztaty kompetencji wychowawczych dla rodziców i opiekunów prawnych.

pogotowie mediacyjne dla szkół

Pogotowie Mediacyjne dla Szkół powstało z myślą o wsparciu dzieci i młodzieży oraz wzmacnianiu kompetencji uczniów, rodziców i kadry szkolnej w zakresie rozwiązywania konfliktów rówieśniczych.

forma wsparcia:

- diagnoza szkolnego konfliktu,
- bezpłatne konsultacje i poradnictwo dla kadry pedagogicznej, rodziców, uczniów oraz uczennic,
- warsztaty i szkolenia z zakresu rozwiązywania konfliktów, budowania zespołu dla całego środowiska szkoły.

realizator:

Fundacja Dom Pokoju

telefon: 538 208 660

e-mail:

pogotowie.mediacyjne@wcrs.pl

dialog międzykulturowy

W ostatnich latach znacząco wzrosła liczba uczniów z doświadczeniem migracji i uchodźstwa. Najlicniejsza jest grupa dzieci i młodzieży z Ukrainy, jednak spektrum kultur i krajów, z których pochodzą wrocławscy uczniowie jest dużo szersze. Szkoła jest często pierwszą przestrzenią integracji dla rodzin migranckich. Dlatego tak ważne jest prowadzenie w niej zaplanowanej pracy na rzecz międzykulturowości.

Asystenci Międzykulturowi:

to osoby, które wspierają uczniów z doświadczeniem migracji, ich rodziców, kadre pedagogiczną oraz całą społeczność szkolną w procesie integracji i budowania środowiska międzykulturowego w szkole. Pełnią rolę łącznika międzykulturowego, ułatwiając komunikację, zrozumienie różnic

kulturowych i adaptację w nowym środowisku.

Do głównych zadań asystentów międzykulturowych należą:

Wsparcie uczniów z doświadczeniem migracji:

- pomoc w adaptacji do nowego środowiska szkolnego i społecznego,
- wsparcie w nauce języka polskiego i w zrozumieniu treści lekcyjnych,
- udzielanie wsparcia emocjonalnego i psychospołecznego,
- pomoc w nawiązywaniu relacji z rówieśnikami,
- pośredniczenie w komunikacji między uczniem, nauczycielami i rodzicami,
- współpraca z kadrami pedagogicznymi,
- dzielenie się wiedzą na temat specyfiki kulturowej uczniów z doświadczeniem migracji,
- wspieranie nauczycieli w dostosowywaniu metod nauczania do potrzeb uczniów o różnym pochodzeniu kulturowym,
- pomoc w rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych wynikających z różnic kulturowych,
- współorganizowanie zajęć i projektów promujących międzykulturowość.

Współpraca z rodzicami uczniów z doświadczeniem migracji:

- ułatwianie komunikacji między szkołą a domem,
- wyjaśnianie specyfiki polskiego systemu edukacyjnego i szkolnych procedur,
- wspieranie rodziców w integracji ze społecznością szkolną,
- organizowanie spotkań i warsztatów dla rodziców.

Działania na rzecz całej społeczności szkolnej:

- promowanie postaw otwartości, tolerancji i wzajemnego szacunku,
- organizowanie inicjatyw i wydarzeń międzykulturowych,
- wspieranie dialogu międzykulturowego i przeciwdziałanie stereotypom i uprzedzeniom,

• budowanie atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji dla wszystkich członków społeczności szkolnej.

Asystenci międzykulturowi odgrywają kluczową rolę w tworzeniu szkoły jako przestrzeni integracji, w której różnorodność jest postrzegana jako wartość, a wszyscy uczniowie mają równe szanse na rozwój i sukces edukacyjny. Ich praca przyczynia się do budowania spójnej i otwartej społeczności szkolnej, gotowej na wyzwania wielokulturowego świata.

kontakt:

Departament Edukacji Urzędu

Miejskiego Wrocławia

telefon: 71 777 85 16

email: deu@um.wroc.pl

wsparcie psychoedukacyjne w międzykulturowym środowisku szkolnym 2026

realizator:

Fundacja Kalejdoskop Kultur
Fundacja „NON LICET” Pomoc Ofiarom Przemocy W Rodzinie,
Fundacja To The Future

dla kogo:

uczniowie z doświadczeniem migracji, uczniowie, którzy funkcjonują w międzykulturowych grupach rówieśniczych.

forma wsparcia:

- mobilne wsparcie psychologiczne w międzykulturowym środowisku szkolnym, z uwzględnieniem potrzeb językowych. Mobilne wsparcie powinno być dostępne dla wrocławskich szkół, zgodnie ze zgłoszeniami i realizowane we współpracy z kadrami psychologiczno-pedagogiczną szkoły,
- organizacja i przeprowadzenie indywidualnych konsultacji psychologicznych dla dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji i/lub uchodźstwa oraz

ROZWÓJ

w tym dziale:

promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień,
cyberbezpieczeństwo,
dialog międzykulturowy,
rozwój społeczny,
rozwój zawodowy,
przykłady innych projektów.

W szkole uczniowie mogą korzystać z rozbudowanej oferty wspierającej ich rozwój i zainteresowania, m.in.:

- biblioteka szkolna to miejsce do rozwijania pasji czytelniczych i pogłębiania wiedzy, w księgozborze znajdują się zarówno lektury, jak i książki popularnonaukowe i literatura młodzieżowa,
- świetlica szkolna zapewnia bezpieczne i twórcze środowisko po lekcjach. Dzieci mogą tam nie tylko odrabiać zadania, ale też brać udział w grach, zabawach i zajęciach plastycznych, rozwijając swoje umiejętności społeczne i kreatywność,
- warto sprawdzić, czy w szkole działają szkolne kluby zainteresowań. Dzięki uczestnictwu w takich klubach można rozwijać swoje pasje – od nauk ścisłych, przez sztukę, po sport – w gronie rówieśników o podobnych zainteresowaniach,
- wolontariat uczy empatii i odpowiedzialności społecznej. Angażując się w pomoc innym, uczniowie zyskują bezcenne doświadczenia i rozwijają poczucie wspólnoty,
- w okresie wakacji szkoła często organizuje półkolonie, które umożliwiają uczniom rozwijanie hobby i spędzanie czasu w ciekawy sposób w gronie rówieśników, pod opieką wykwalifikowanej kadry.

Zachęcamy do zapoznania się z opisaną poniżej ofertą bezpłatnych zajęć realizowanych na rzecz środowiska szkolnego przez wrocławskie instytucje i organizacje społeczne oraz wybór warsztatów zgodnych z aktualnymi potrzebami (m.in. profilaktyka zdrowia, przeciwdziałanie konfliktom i przemocy, cyberbezpieczeństwo, dialog międzykulturowy, rozwój społeczny).

promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień

Programy rekomendowane przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Instytut Psychiatrii i Neurologii

zgodnie z założeniami „Systemu rekomendacji programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego”

dla kogo: dzieci i młodzież szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz rodzice, nauczyciele

zakres i forma wsparcia: Realizacja programów profilaktyki uzależnień i przeciwdziałania przemocy we wrocławskich placówkach edukacyjnych mających na celu ograniczanie w środowisku dzieci i młodzieży zjawiska uzależnień oraz zachowań ryzykownych poprzez wzmocnienie zdrowia psychicznego i redukcję czynników ryzyka.

realizatorzy:

- Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny „KARAN”
adres: ul. Traugutta 119/1, Wrocław
telefon: 71 349 15 56
e-mail: marian.totuszynski@karan.pl
www.karan.pl
Realizowane programy: „Debata”, „Ars, czyli jak dbać o miłość”, „Wspólne kroki w cyberświecie”
- Stowarzyszenie „MOST”
adres: ul. Komuny Paryskiej 17/1, Wrocław
telefon: 71 341 09 32
e-mail: most@autograf.pl
www.most.wroclaw.pl
Realizowane programy:

„Spójrz inaczej”, „Debata”, „Program wzmacniania rodziny”

- Fundacja Profilaktyka z Pasją
e-mail: fundacja.as.warszawa@gmail.com
telefon: 518 080 194
Realizowane programy: Program profilaktyki zintegrowanej „Archipelag skarbów”
- Towarzystwo Edukacji Otwartej
adres: ul. Fabryczna 14, Wrocław
telefon: 602 248 001
e-mail: biuro@instytutu-toringuszkolnego.pl
Realizowane programy: „Tutoring szkolny – program pedagogiki dialogu”
- Fundacja Powrót z U-Dolny Śląsk
adres: ul. Paulińska 16/2
telefon: 786 214 760
e-mail: fundacjapowrotu@gmail.com
Realizowane programy: „Program wzmacniania rodziny”
- Fundacja Kolorowa Wyspa
e-mail: fundacja.kolorowa.wyspa@gmail.com
telefon: 518 080 194
Realizowane programy: debata, Unplugged

Program „Żyj świadomie – Stop substancjom psychoaktywnym”

dla kogo: dla uczniów klas I i II szkół ponadpodstawowych

Zakres i forma wsparcia: Program z zakresu profilaktyki uniwersalnej, jego zadaniem jest zapobieganie korzystaniu z substancji psychoaktywnych i towarzyszącym temu konsekwencjom (skoncentrowany na narkotykach, dopalaczach oraz nikotynie i alkoholu). Kształtuje u uczestników postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i dobrostan, promując

świadome wybory oparte na wartościach prozdrowotnych.

realizator:

Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny „KARAN”
adres: ul. Traugutta 119/1, Wrocław
telefon: 71 349 15 56
e-mail: wroclaw@karan.pl

Program „Dbaj o przyszłość!”

dla kogo: młodzież szkół ponadpodstawowych

zakres i forma wsparcia: Program profilaktyki uzależnień i przeciwdziałania przemocy. Obejmuje realizację programu „Korekta”, warsztatu psychologiczno-profilaktycznego z zakresu zachowań agresywnych i przemocowych oraz programu „Smak życia – czyli debata o dopalaczach”.

realizator:

Stowarzyszenie „MOST”
adres: ul. Komuny Paryskiej 17/1, Wrocław
telefon: 71 341 09 32
e-mail: most@autograf.pl

Program uNIEzależnieni

dla kogo: dzieci (klasy IV–VIII) i młodzież szkół ponadpodstawowych (w wieku 14–19 lat)

zakres i forma wsparcia: W ramach programu jest realizowany cykl warsztatów profilaktycznych, dotyczących hejtu i bezpieczeństwa w sieci, uzależnień od substancji psychoaktywnych, mechanizmów uzależnień behawioralnych, radzenia sobie z przemocą i agresją. Prowadzona jest również grupa socjoterapeutyczna dla młodzieży w wieku 14–18 lat.

realizator:

Fundacja Pozytywka
adres: ul. Gajowicka 164/1, Wrocław
telefon: 71 338 30 03
e-mail: uniezaleznieni@fundacjapozytywka.org.pl

Program - psychoedukacja i wsparcie osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych od narkotyków

dla kogo: dzieci i młodzież problemowo używająca substancji psychoaktywnych lub uzależniona od substancji psychoaktywnych.

zakres i forma wsparcia:

Grupa motywacyjno-edukacyjna dla osób do 22 roku życia i grupa zapobiegania nawrotom. Celem grupy motywacyjno-edukacyjnej jest praca nad uewnętrznieniem motywacji i edukowanie jej uczestników na temat tego, czym jest uzależnienie, jakie są jego objawy oraz jakie mechanizmy nim kierują. Dzięki tej wiedzy każdy z uczestników ma szansę dokonania autodiagnozy swojego uzależnienia, co może konstruktywnie wpływać na uświadomienie mu problemu. Grupa wsparcia dla osób wolnych od substancji, które przeszły terapię uzależnienia od środków psychoaktywnych, ale nadal odczuwają potrzebę spotkań, dzielenia się doświadczeniami i wsparcia od terapeutów i osób z podobnym problemem.

realizator:

Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień dla Młodzieży we Wrocławiu

adres: ul. Franklina Roosevelta 18a, Wrocław
telefon: 71 788 93 09,
793 853 174
e-mail: roosvelta-monar@wp.pl

Kampania edukacyjna dotycząca profilaktyki uzależnień i wzmacniania rozwoju społecznego dzieci i młodzieży pod nazwą „uNIEzależniamy - Uzależnienia? To nie MY!”

dla kogo: dzieci, młodzież, nauczyciele, rodzice ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych

zakres i forma wsparcia:

Kampania dotyczy zachowań ryzykownych młodzieży, w tym uzależnień. Przygotowana jest w nurcie profilaktyki pozytywnej, co oznacza, że uczestnicy nie są straszeni i pouczeni, tylko zdobywają wiedzę i narzędzia, które pozwolą dbać o siebie, chronić się przed zagrożeniami i podejmować świadome decyzje. W ramach kampanii przygotowano m.in.: broszury edukacyjne, gadżety dla uczniów, warsztaty dla Młodych Liderów Profilaktyki, Dni Profilaktyki w szkołach, materiały edukacyjne w social mediach promujące świadome wybory, webinary dla rodziców i nauczycieli, konspekty zajęć i materiały do samodzielnej realizacji warsztatów.

realizator:

Fundacja Pozytywka
adres: ul. Gajowicka 164/1,
Wrocław
telefon: 71 338 30 03
e-mail: uniezalezneni@fundacjapozytywka.org.pl

Program „Możemy 2026”

dla kogo: uczniowie szkół ponadpodstawowych

zakres i forma wsparcia:

Głównym celem projektu jest rozwój kompetencji uczniów szkół ponadpodstawowych ze szczególnym naciskiem na kompetencje i umiejętności, które stanowią czynniki chroniące przed wykluczeniem, uzależnieniami, przemocą i zaburzeniami psychicznymi oraz podejmowaniem zachowań ryzykownych. W ramach programu realizowane są: warsztaty psychoedukacyjne oraz Punkt Konsultacji Psychologicznych dla Młodzieży.

realizator:

Fundacja Pozytywka
adres: ul. Gajowicka 164/1,
Wrocław
telefon: 71 338 30 03
e-mail: biuro@fundacjapozytywka.org.pl

Profilaktyka HIV/ AIDS oraz innych chorób przenoszonych drogą kontaktów seksualnych „wroc.win.with.hiv”

dla kogo: młodzież szkół ponadpodstawowych

zakres i forma wsparcia:

Celem zadania jest przeciwdziałanie zakażeniom HIV i STI oraz ryzykownym zachowaniom młodzieży w kontekście środków psychoaktywnych we wrocławskich szkołach ponadpodstawowych. Działania obejmują szkolenia i warsztaty dla nauczycieli/koordynatorów, warsztaty dla uczniów/liderów, webinary problemowe dla Młodzieżowych Liderów Opinii, webinary eksperckie, konkurs wiedzy oraz kampanię z okazji Światowego Dnia AIDS.

realizator:

Towarzystwo Rozwoju Rodziny Oddział Wojewódzki we Wrocławiu
adres: ul. Podwale 74 ofic. 23,
Wrocław
telefon: 71 342 14 13
e-mail: trr@trr.info.pl

Wspieranie rozwoju osobistego i społecznego dzieci i młodzieży

dla kogo: dzieci i młodzież ze specjalnymi potrzebami kształcenia, uczęszczający do szkół specjalnych, ośrodków szkolno-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, młodzieżowych ośrodków socjoterapii oraz rodzice i nauczyciele.

Zakres i forma wsparcia:

Program ma przeciwdziałać ryzykownym zachowaniom dzieci i młodzieży poprzez kształtowanie umiejętności psychospołecznych, atrakcyjne, kreatywne zagospodarowanie czasu wolnego i zajęć, stworzenie wychowankom warunków sprzyjających budowaniu pozytywnych wzorców osobowościowych. W ramach zadania odbywają się: warsztaty, turnieje, zajęcia integracyjne.

realizator:

Stowarzyszenie Jest Człowiek
 adres: ul. Parkowa 27, Wrocław
 telefon: 71 348 22 87
 e-mail: atutyszutki@gmail.com

Fundacja „Między Niebem a Ziemią”

adres: ul. Kazimierza Wielkiego 1, Wrocław
 Telefon: 71 780 68 81
 E-mail: fundacja@miedzyniebemaziemia.pl

Warsztaty antyprzemocowe „SZTAMA” dla chłopaków

dla kogo: chłopcy w wieku 12-18 lat z wrocławskich szkół specjalnych, ośrodków szkolno-wychowawczych, młodzieżowych ośrodków wychowawczych, młodzieżowych ośrodków socjoterapii

zakres i forma wsparcia:

Warsztaty prowadzone są metodami aktywnymi, angażującymi osoby uczestniczące do uczenia się poprzez doświadczenie. W czasie zajęć stosowane są ćwiczenia symulacyjne, elementy dramy i metafory, dyskusje w małych grupach i plenarne.

realizator:

Fundacja Równomoc
 telefon: 501 039 480
 e-mail: fundacja@rownomoc.org

Program „Chcę. Mogę. Potrafię”

dla kogo: dzieci, młodzież, rodzice, nauczyciele z Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie

zakres i forma wsparcia:

Program zakłada realizację grupowych warsztatów i działań edukacyjno-profilaktycznych, prowadzenie platformy profilaktycznej SMART bez recepty oraz organizację indywidualnych konsultacji psychologicznych dla dzieci, uczniów i osób z ich otoczenia. Projekt stanowi zintegrowaną odpowiedź na współczesne zagrożenia cywilizacyjne, kładąc szczególny nacisk na rozwój umiejętności społecznych, empatii i sprawczości poprzez

tematy dedykowane dzieciom młodszemu, oraz na profilaktykę nowych uzależnień behawioralnych oraz nadużywanie substancji psychoaktywnych, ze szczególnym uwzględnieniem leków dostępnych bez recepty (OTC) – tematy skierowane do starszych dzieci.

realizator:

To The Future
 adres: ul. Krzywoustego 296, Wrocław
 telefon: 886 244 897
 e-mail: kontakt@tothefuture.pl

Program „Wspierajmy się!”

dla kogo: dzieci i młodzież, rodzice, nauczyciele z Wrocławskiej Sieci Przedszkoli i Szkół Promujących Zdrowie

zakres i forma wsparcia:

Projekt zakłada realizację programów profilaktyki uzależnień i przeciwdziałania przemocy we wrocławskich przedszkolach i szkołach promujących zdrowie: „Cukierki”, „Smak życia – czyli debata o dopalaczach”, „Warsztat psychologiczno-profilaktyczny z zakresu zachowań agresywnych i przemocowych u dzieci i młodzieży, promujący zdrowy styl życia”, „Profilaktyczna rada pedagogiczna” i „Wywiadówka profilaktyczna”.

realizator:

Stowarzyszenie „MOST”
 adres: ul. Komuny Paryskiej 17/1, Wrocław
 telefon: 71 341 09 32
 e-mail: most@autograf.pl

Program „Bezpieczniej w dorosłość”

dla kogo: wsparcie jest adresowane dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, w wieku 15-19 lat, zagrożonej używaniem substancji psychoaktywnych i osób eksperymentalnie używających substancji psychoaktywnych oraz ich rodziców.

zakres wsparcia:

Zajęcia informacyjno-edukacyjne dla młodzieży, warsztaty profilaktyczne w klasach szkol-

nych. Warsztaty umiejętności psychospołecznych – profilaktyka wskazująca i profilaktyka selektywna. Poradnictwo indywidualne.

realizator:

Fundacja PRAESTERNO
 adres: ul. Tadeusza Kościuszki 80a, Wrocław
 telefon: 693 133 135
 e-mail: wroclaw@praesterno.pl

Program „Żyj zdroWIEM”

dla kogo: dzieci, młodzież, rodzice

zakres i forma wsparcia:

Warsztaty profilaktyczne z zakresu promocji zdrowia psychicznego, cykl sesji profilaktyczno-interwencyjnych dla klas, Punkt Interwencji Kryzysowej, warsztaty psychoedukacyjne dla dorosłych.

realizator:

Fundacja Pozytywka
 adres: ul. Gajowicka 164/1, Wrocław
 telefon: 71 338 30 03,
 e-mail: biuro@fundacjapozytywka.org.pl,
 strona www: fundacjapozytywka.org.pl

Program „Edukacja zdrowotna i profilaktyka uzależnień w środowisku dzieci i młodzieży – działania prowadzone w formule streetworkingu na terenie wybranych osiedli”

dla kogo: dzieci i młodzież w wieku około 13-19 lat przebywających bez opieki dorosłych w otwartych przestrzeniach miejskich (na ulicach, bulwarach, w podwórkach, na skwerach, w galeriach handlowych), osiedla: Stare Miasto, Przedmieście Świdnickie, Przedmieście Oławskie, Nadodrże, Leśnica.

zakres i forma wsparcia:

Streetworking – spotkania informacyjne, edukacyjne, profilaktyczne, animacje w małych grupach będące profilaktyką zachowań ryzykownych doty-

czących korzystania z alkoholu, nikotyny, środków psychoaktywnych i przeciwdziałaniem uzależnieniom behawioralnym.

realizator:

Fundacja Salida
ul. Jedności Narodowej 153/1
tel. 668 351 313
e-mail
fundacja.salida@onet.eu

Program „OSWOIĆ PSYCHIATRĘ”. Promocja zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży i dorosłych mieszkańców Wrocławia

dla kogo: uczniowie szkół ponadpodstawowych

zakres i forma wsparcia:

Warsztaty psychoedukacyjne, konsultacje indywidualne specjalistyczne w zakresie promocji zdrowia psychicznego.

realizator:

Towarzystwo Rozwoju Rodziny
Oddział Wojewódzki we Wrocławiu
adres: ul. Podwale 74 ofic. 23, Wrocław
telefon: 71 342 14 13, 71 349 39 11, 602 645 443 w godz. 9.00-15.00
e-mail: trr@trr.info.pl,
strona www: www.trr.info.pl

Program „Odłącz się w mieście Wrocław”

dla kogo: uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych

zakres i forma wsparcia:

Warsztaty z zakresu uzależnień behawioralnych, fonoholizmu, cyberbezpieczeństwa.

realizator:

Młody Dolny Śląsk
adres: ul. Ks. Wincentego Kraińskiego 16/10, Wrocław
telefon: 725 198 261
e-mail: kontakt@młodydolnyslask.pl
strona www:
www.młodydolnyslask.pl

Wsparcie psychologiczno-psychiatryczne dzieci i młodzieży zagrożonych kryzysem zdrowia psychicznego, w tym dotyczącego negatywnych skutków spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

dla kogo: dzieci i młodzież, rodziny

zakres i forma wsparcia:

Prowadzenie szkoleń i warsztatów specjalistycznych dla dzieci i młodzieży oraz ich rodziców/opiekunów. Udzielanie wsparcia psychologicznego dzieciom, młodzieży oraz ich rodzicom/opiekunom w rozwiązywaniu problemów wychowawczych, społecznych, rozwoju osobistymi budowaniu relacji.

realizatorzy:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Gromkowskiego
adres: ul. Koszarowa 5, Wrocław
telefon: 503 916 169, w godz. 8.00-16.00,
e-mail: poradnia.psychologiczna@szpital.wroc.pl
strona www: www.szpital.wroc.pl
Centrum Neuropsychiatrii „Neuromed” Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
adres: ul. Białawieska 74a, Wrocław
telefon: 71 350 17 80 wew. 1
telefon: 690 580 652 w godzinach 11:00-14:00
strona www:
www.neuropsychiatria.com

cyberbezpieczeństwo

Centrum Placówek Kształcenia Zawodowego

dla kogo: dyrektorzy i nauczyciele szkół i placówek oświatowych

zakres wsparcia:

Konsultacje dla dyrektorów szkół oraz nauczycieli na temat higieny cyfrowej i przeciwdziałania e-uzależnieniom oraz kształtowania nowych umiejętności odpowiadających na

pojawiające się w sieci zagrożenia.

kontakt: Jakub Wojnicki,
e-mail: jakwoj6262@edu.wroclaw.pl

Program Cyfryzacja Odpowiedzialna Społecznie

Program Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego odpowiada na następujące wyzwania: cyberprzemoc, dezinformacja, infodemia, uzależnienia cyfrowe, kompetencje cyfrowe i umiejętność krytycznego myślenia. Program jest realizowany za pomocą następujących narzędzi: prelekcje, pogadanki, konsultacje indywidualne i grupowe, szkolenia, warsztaty, audycja radiowa.

Kluczowe działania w roku 2025 r.:

- Warsztaty „Filmowe cyberprzemoc” dla uczniów od klasy 7 SP do klas maturalnych,
- Warsztaty „Cyberbezpieczeństwo. Podaj dalej” dla uczniów od klasy 7 SP do klas maturalnych,
- Warsztaty „Fact checking. Podaj dalej” dla uczniów od klasy 7 SP do klas maturalnych,
- Konferencja „Cyfryzacja odpowiedzialna społecznie” – dwudniowe, coroczne wydarzenie łączące warsztaty, prelekcje, pokazy filmów dotyczące funkcjonowania społecznego w cyberprzestrzeni,
- Dyskusje towarzyszące filmom dokumentalnym prezentowanym w ramach festiwalu MDAG,
- Audycje radiowe #CyberLUZ w Akademickim Radiu LUZ, we wtorki,
- Prelekcje dla Rad Pedagogicznych i Rad Rodziców o bieżących wyzwaniach cyfrowego świata,
- Współpraca z Wydziałem Zdrowia Urzędu Miejskiego Wrocławia i MOPS w ramach projektu Wrocław bez Przemocy.

- Uwzględnienie komponentu przeciwdziałania cyberprzemocy,
- Wolontariat IT – kierowanie wolontariuszy do konkretnych placówek lub grup społecznych,
 - Społeczni Liderzy Cyberbezpieczeństwa – program ekspercki dla aktywistów społecznych, odpowiedzialnych za przekazywanie do środowisk lokalnych wiedzy o najistotniejszych bieżących wyzwaniach świata cyfrowego.

adres: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, Wrocław
 telefon: 71 77 24 942
 e-mail: martyna.wilk@wcrs.pl

dialog międzykulturowy

Integracja dzieci i młodzieży oraz przeciwdziałanie konfliktom w międzykulturowym środowisku szkolnym 2026

dla kogo: zespoły klasowe w szczególności w klasach IV-VIII szkół podstawowych oraz w szkołach ponadpodstawowych, wielokulturowe społeczności szkolne.

zakres i forma wsparcia:

Edukacja antydyskryminacyjna, komunikacja i współpraca w grupach międzykulturowych, budowanie pozytywnych relacji i wsparcie rówieśnicze, przeciwdziałanie konfliktom, przemocy rówieśniczej w klasie, bullingowi i hejtowi w sieci w formie szkoleń, warsztatów i zajęć międzykulturowych dla uczniów klas ponadpodstawowych.

realizatorzy:

1. Wrocławska Fundacja Edukacji Europejskiej i Współpracy Międzynarodowej „FREYA”

zakres działań: Warsztaty antydyskryminacyjne, warsztaty kompetencji międzykulturowych, Forum Młodych Wielokulturowych.

telefon: 602 177 158
 e-mail: fundacja@freya.org.pl

2. Fundacja Ekorozwoju

zakres działań: Zajęcia pomogą zrozumieć, czym jest integracja, jakie są konsekwencje stereotypów i jak rozmawiać o różnicach kulturowych. Trenerzy zapewniają przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami, frustracjami i pytaniami, na które często brakuje czasu w szkolnej codzienności. Zajęcia odbywają się w ramach godzin lekcyjnych w szkole lub w ośrodku EkoCentrum, na ul. Św. Wincentego 25a.

adres: EkoCentrum, ul. św. Wincentego 25 A, C, Wrocław
 telefon: 71 343 60 35, 71 324 17 41
 e-mail: biuro@eko.org.pl

3. Fundacja „Non Licet” Pomoc Ofiarom Przemocy w Rodzinie

zakres działań: rozwijanie kompetencji międzykulturowych i komunikacyjnych, wzmacnianie empatii oraz budowanie pozytywnych relacji i wsparcia rówieśniczego, w tym przeciwdziałanie stereotypom i uprzedzeniom oraz przeciwdziałanie konfliktom i przemocy rówieśniczej (w tym bullyingowi i hejtowi) w tym mechanizmy powstawania konfliktu, odróżnianie konfliktu od agresji i przemocy, metoda komunikacji NVC „Porozumienie bez przemocy” – warsztaty w klasach szkolnych.

telefon: 572 108 352
 mail: fundacja@nonlicet.pl

Sztafeta Międzykulturowych Dobrych Relacji

Celem projektu jest stworzenie Sztafety Międzykulturowych Dobrych Relacji, a także promocja idei, która sprzyja budowaniu, tworzeniu i rozwijaniu pozytywnych, przyjaznych, a najlepiej długotrwałych więzi pomiędzy dziećmi, młodzieżą szkolną, gronem pedagogicznym, rodzicami i opiekunami, organami administracji szkolnej oraz pozostałymi osobami uczestniczącymi w procesie edukacji we wrocławskim systemie szkolnym.

dla kogo: dzieci, młodzież (społeczność szkolna)

kontakt: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, Wrocław
 telefon: 71 77 24 947
 e-mail: bogumila.katkowska@wcrs.pl

strona www:
www.wke.wcrs.wroclaw.pl

rozwój społeczny

Warsztaty psychologiczne dla dzieci i młodzieży

dla kogo: dzieci i młodzież (społeczność szkolna)

zakres i forma wsparcia: warsztaty z zakresu pracy nad emocjami, rozwiązywania konfliktów, agresji, mocnych stron, integracji, poczucia wartości, psychologii sportu, depresji i pierwszej pomocy psychologicznej

kontakt: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, Wrocław
 telefon: 71 77 24 947
 e-mail: bogumila.katkowska@wcrs.pl

strona www:
www.wke.wcrs.wroclaw.pl

Akademia Młodych Liderów

dla kogo: młodzież ze szkół ponadpodstawowych zaangażowana w projekty i sprawy miasta Wrocław i realizująca Kongres Młodzieży Wrocławia.

Chcesz dowiedzieć się więcej?

kontakt: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
strona [www](http://www.wke.wcrs.wroclaw.pl):
www.wke.wcrs.wroclaw.pl

Kalejdoskop myśli, czyli spotkania literacko-filozoficzne

dla kogo: uczniowie szkół ponadpodstawowych z Wrocławia i Aglomeracji Wrocławskiej zainteresowani wymianą myśli, rozmową i pogłębianiem wiedzy z literatury, filozofii i psychologii.

kontakt: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
strona www:
www.wke.wcrs.wroclaw.pl

Forum Dyskusyjne Młodzieży Wrocławia

W ramach Forum młodzi ludzie tworzą otwartą przestrzeń dialogu, w czasie której wymieniają się wiedzą i dzielą refleksjami. Uczą się słuchać i szanować innych. Kształtują swoją społeczną osobowość i rozwijają oratorskie uzdolnienia.

kontakt: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl

Kompas Wartości

dla kogo: młodzież szkół ponadpodstawowych.

Ogólnopolski projekt edukacyjno-społeczny skierowany

do młodzieży szkół ponadpodstawowych i realizowany we współpracy z Liceum Ogólnokształcącym nr IV im. Stefana Żeromskiego we Wrocławiu i Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku. Angażuje młodzież do refleksji, dyskusji i pracy nad uniwersalnymi wartościami, takimi jak wolność, odpowiedzialność, równość, odwaga.

kontakt: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
strona www:
www.wke.wcrs.wroclaw.pl

rozwój zawodowy

dla kogo: Uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodzice/opiekunowie.

Centrum Placówek Kształcenia Zawodowego (CPKZ)

W CPKZ funkcjonuje Międzyszkolny Ośrodek Wspierania Aktywności Zawodowej (MOWAZ)

zakres i forma wsparcia:

Diagnoza predyspozycji zawodowych

- przeprowadzanie testów predyspozycji i zainteresowań
- analiza umiejętności, kompetencji i mocnych stron
- identyfikacja wartości i priorytetów zawodowych.

Doradztwo edukacyjno-zawodowe

- informowanie o możliwościach kształcenia i doskonalenia zawodowego
- pomoc w wyborze kierunku studiów i/lub szkoły.

Pomoc w planowaniu kariery

- wspieranie w tworzeniu indywidualnych planów rozwoju zawodowego
- określanie ścieżek kariery dopasowanych do profilu ucznia.

Wsparcie w poszukiwaniu pracy

- pomoc w przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych (CV, list motywacyjny)
- trening rozmowy kwalifikacyjnej
- nauka technik poszukiwania pracy.

Prowadzenie warsztatów i szkoleń

- organizacja zajęć grupowych rozwijających umiejętności miękkie
- prowadzenie warsztatów z zakresu autoprezentacji
- szkolenia z zarządzania karierą

Współpraca z instytucjami

- kontakt z pracodawcami, szkołami i uczelniami
- współdziałanie z urzędami pracy i innymi instytucjami rynku pracy
- udział w projektach i programach aktywizacyjnych
- organizacja seminariów, konferencji.

więcej informacji:

www.doradcy-wroclaw.pl

przykłady innych projektów

Adwokatura przy Naczelnej Radzie Adwokackiej (Komisja Edukacji Prawnej)

nazwa projektu:

„Adwokaci rozjaśniają prawo.”
temat przewodni tegorocznej edycji: „Małoletni wobec prawa - czy prawo dotyczy tylko dorosłych?”

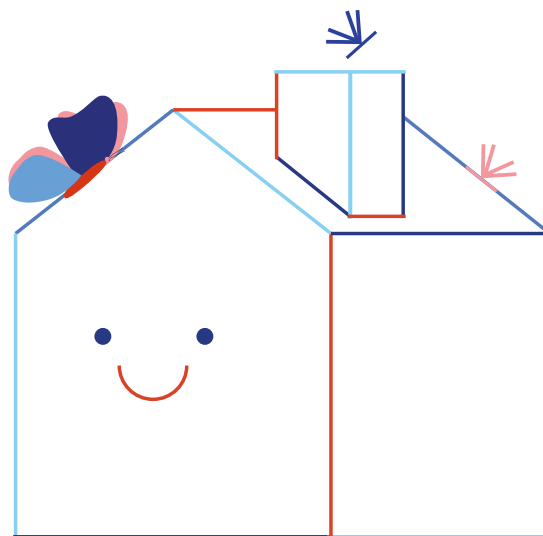
dla kogo: uczniowie szkół podstawowych (klasy VII - VIII) oraz uczniowie szkół ponadpodstawowych.

zakres wsparcia:

prawne konsekwencje stosowania przemocy, hejtu, cyberstalkingu, cyberprzemocy i odpowiedzialności za słowo pisane

forma wsparcia: zajęcia prowadzone przez edukatorów adwokatów i aplikantów adwokackich, 2 godziny lekcyjne

Dla rodziców i opiekunów



Drodzy Rodzice i Opiekunowie,

okres dorastania to czas pełen zmian, zarówno dla Waszych dzieci, jak i dla całej rodziny. Nowe wyzwania, takie jak dążenie do autonomii czy młodzieńczy bunt, mogą prowadzić do napięć i trudności w relacjach. W tym czasie istotne jest, by zachować spokój, konsekwentnie wyznaczać granice oraz starać się rozumieć potrzeby dorastającego dziecka. Otwarta komunikacja, szczerza rozmowa i wzajemny szacunek są podstawą budowania silnych więzi.

Jeśli jednak zauważycie, że Wasze dziecko boryka się z trudnościami, nie bójcie się szukać wsparcia. We Wrocławiu istnieje wiele instytucji i organizacji, które oferują pomoc w takich sytuacjach. INFORMATOR stanowi źródło informacji o dostępnych miejscach wsparcia, jak również aktywności i rozwoju, które mogą być przydatne.

Zachęcamy do korzystania z tych zasobów zarówno w momentach wymagających specjalistycznego wsparcia, jak i w planowaniu codziennych aktywności związanych ze spędzaniem czasu wolnego i rozwijaniem pasji.

WSPARCIE

w tym dziale:

Rzecznik Praw Obywatelskich,

Dolnośląski Kurator Oświaty,

Dział Wsparcia Rodziny,

punkty interwencji kryzysowej,

pomoc psychologiczna i psychiatryczna,

terapia uzależnień,

punkty poradnictwa rodzinnego,

wsparcie kompetencji rodzicielskich,

nieodpłatna pomoc prawna,

pogotowie mediacyjne,

zarządzanie lokalnymi konfliktami,

wsparcie psychospołeczne w międzykulturowym środowisku dzieci i młodzieży,

WroMigrant punkt informacji dla migrantów i uchodźców.

Rzecznik Praw Obywatelskich

Rzecznik Praw Obywatelskich stoi na straży wolności i praw człowieka oraz obywatela. Do jego głównych kompetencji należą:

- badanie skarg obywateli na działania organów administracji publicznej,
- występowanie do instytucji z wnioskami, żądaniem wyjaśnień lub inicjatywami ustawodawczymi,
- wnoszenie skarg kasacyjnych do Sądu Najwyższego i skarg konstytucyjnych do Trybunału Konstytucyjnego,
- kontrola przestrzegania praw człowieka m.in. w więzieniach, szpitalach psychiatrycznych (funkcja Krajowego Mechanizmu Prewencji Tortur).

Rzecznik Praw Obywatelskich może włączyć się w sprawy szkolne, gdy dochodzi do naruszenia praw uczniów, rodziców lub nauczycieli. Przykładowe sytuacje, w których RPO może interweniować:

- dyskryminacja ucznia – np. ze względu na niepełnosprawność, pochodzenie, wyznanie czy orientację,
- naruszenie prawa do nauki – np. brak dostępu do edukacji dla dziecka z niepełnosprawnością,
- naruszenie wolności sumienia i wyznania – np. zmuszanie ucznia do uczestnictwa w lekcjach religii,
- przemoc psychiczna lub fizyczna w szkole, także cyberprzemoc,
- nieprawidłowości w ocenianiu, rekrutacji czy organizacji egzaminów,
- brak poszanowania praw rodziców do wychowywania dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami.

RPO może wtedy m.in. zwrócić się do dyrekcji szkoły, kuratora oświaty lub MEN, żądać wyjaśnień albo wszcząć postępowanie wyjaśniające.

kontakt:

Aleja Solidarności 77,
00-090 Warszawa
tel. 22 55 17 700

Biuro Pełnomocnika Terenowego Rzecznika Praw Obywatelskich

kontakt:

ul. Wierzbowa 5,
50-056 Wrocław
tel. 22 209 85 60

INFOLINIA: 800 676 676

(poniedziałek 10:00-18:00,
wtorek-piątek 8:00-16:00)

Dolnośląski Kurator Oświaty

Kurator oświaty to przedstawiciel administracji rządowej w sprawach oświatowych, odpowiedzialny za nadzór pedagogiczny nad publicznymi i niepublicznymi przedszkolami, szkołami i placówkami na danym terenie. Zadania kuratora oświaty obejmują, m.in. kontrolę przestrzegania prawa, ocenianie stanu i warunków działalności dydaktycznej, wychowawczej i opiekuńczej szkół, placówek i nauczycieli, opiniowanie arkuszy organizacyjnych szkół, organizowanie olimpiad i konkursów, współdziałanie w organizacji egzaminów i doskonalenia nauczycieli.
adres:

Kuratorium Oświaty we Wrocławiu

pl. Powstańców Warszawy 1,
tel: 71 340 63 36,
poczta@kuratorium.wroclaw.pl
www.kuratorium.wroclaw.pl/

Dział Wsparcia Rodziny, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

kontakt:

ul. Hubska 30-32,
telefon: 71 78 23 590,
78-23 592, 78 23 593

dla kogo:

rodzice i opiekunowie.

forma i zakres wsparcia:

- konsultacje psychologiczne, pedagogiczne dla rodziców i opiekunów dzieci oraz indywidualne wsparcie psychologiczne dla klientów MOPS/mieszkańców Wrocławia,
- indywidualny trening umiejętności wychowawczych, cykl 12 spotkań psychoedukacyjnych.

Telefon Zaufania Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej we Wrocławiu (24h)

kontakt:

telefon: 512 198 939
- czynny przez całą dobę

dla kogo: kobiety, które są lub były ofiarami przemocy domowej, znajomi i rodzina szukająca pomocy dla kobiet i dzieci, które są lub były ofiarami przemocy domowej.

zakres wsparcia: wsparcie oraz zrozumienie dla kobiet, które są fizycznie, emocjonalnie, finansowo bądź seksualnie krzywdzone we własnym domu. Poufność i anonimowość telefonu zaufania MOPS Wrocław gwarantuje bezpieczną możliwość opowiedzenia o swoich doświadczeniach.

Telefon Zaufania dla mieszkańców Wrocławia doświadczających przemocy domowej i znajdujących się w sytuacji kryzysowej realizator:

Stowarzyszenie na rzecz Promocji Zdrowia CURATUS

kontakt:

telefon: 71 77 66 208
dyżur telefoniczny odbywa się w święta i dni wolne od pracy w godzinach 09:00-19:00.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Nadodrzańskim Centrum Wsparcia (24 h)

dla kogo:

mieszkańcy Wrocławia - osoby dotknięte przemocą w rodzinie, znajdujące się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym

nym, w kryzysie wywołanym nagłym zdarzeniem i osoby po traumatycznych przeżyciach.

zakres wsparcia:

- całodobowe wsparcie w formie konsultacji interwencyjnych,
- schronienie (tylko mieszkańcy Wrocławia),
- wsparcie specjalistyczne,
- wsparcie socjalne.

adres: ul. Rydygiera 45 c,
Wrocław

telefon: 71 796 40 85,

czynny całą dobę

e-mail: stop.przemocy@mops.wroc.pl

Punkty Interwencji Kryzysowej 2026

dla kogo: osoby, które doświadczają przemocy domowej oraz znajdujące się w sytuacji kryzysowej.

forma i zakres wsparcia:

- pomoc psychospołeczna i prawna: poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne w formie indywidualnej oraz grupowej (grupy wsparcia, psychoedukacja, treningi/warsztaty),
- interwencja kryzysowa, wsparcie psychologiczne i prawne,
- udzielanie informacji o innych instytucjach, placówkach, organizacjach, które świadczą pomoc i udzielają wsparcia.
- W razie potrzeby kierowanie do nich beneficjentów,
- upowszechnianie informacji dotyczącej oferty pomocy psychologicznej oraz edukacja dotycząca problemów przemocy domowej i uzależnień.

realizatorzy:

1. FUNDACJA „DAJMY SZANSE”
adres: ul. Piłsudskiego 95/4,
Wrocław
telefon: 530 004 627,
e-mail: dajmyszanse@op.pl

2. STOWARZYSZENIE NA RZECZ PROMOCJI ZDROWIA CURATUS
adres: ul. Kleczkowska 5,
Wrocław
telefon: 71 329 09 19,
e-mail: curatus@o2.pl

3. FUNDACJA „NON LICET”-
Bezpieczna Przystań na Stalowej
adres: ul. Stalowa 6A, Wrocław
telefon: 572 108 352,
e-mail: fundacja@nonlicet.pl

4. STOWARZYSZENIE POMOCY DZIECIOM I ICH RODZINOM W SZCZEGÓLNI TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ „ISKIERKA”
adresy:
pl. św. Macieja 7, Wrocław
telefon: 71 32 24 114,
e-mail: iskierka.wroc@wp.pl

5. STOWARZYSZENIE „INTRO”
adres: ul. Traktatowa 1,
Wrocław
telefon: 881 220 440,
e-mail: pomoc@psychotekst.pl

6. STOWARZYSZENIE „MISJA DWORCOWA” IM. KS. JANA SCHNEIDERA
adres: ul. Pomorska 16B,
Wrocław
telefon: 71 321 05 50,
e-mail: misja.dworcowa@wp.pl

7. FUNDACJA CENTRUM PRAW KOBIECI
adres: ul. Ruska 46B lok 312,
Wrocław
telefon: 71 358 08 74
e-mail: cpk_wroclaw@cpk.org.pl

8. Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii „EVOLUTIO”
adres: ul. Paulińska 4-6/16,
Wrocław
telefon: 731 450 926
e-mail: evolutio.stow@gmail.com

9. Fundacja Bliskość
adres: ul. Wiejska 2-4, Wrocław
telefon: 793 453 774
e-mail: kontakt@fundacjabliskosc.pl

pomoc psychologiczna, psychiatryczna i terapia uzależnień

Telefony dla osób doświadczających nagłych kryzysów psychicznych.

Z bezpłatnej telefonicznej pomocy mogą skorzystać wszyscy, którzy potrzebują wsparcia.

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym (czynne przez całą dobę):
infolinia: 800 70 2222

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynne przez całą dobę): **116 111**

Kryzysowy Telefon Zaufania:
116 123

Całodobowy dyżur Dolnośląskiego

Centrum Zdrowia Psychicznego:
71 776 62 00

Ośrodek Interwencji Kryzysowej (czynne przez całą dobę):
71 796 40 85 (warunkiem skorzystania jest zameldowanie w gminie Wrocław)

„Niebieska Linia” (czynne przez całą dobę): **800 12 00 02**

Centrum Zdrowia Psychicznego

adres:

ul. Stalowa 50, Wrocław

telefon: 71 369 90 60,

71 369 90 69

e-mail: czp@spzoz.wroc.pl,

Rejestracja od poniedziałku do piątku w godzinach:

8:00 - 20:00

Do punktów zgłoszeniowo-kordynacyjnych działających w ramach CZP można zgłaszać się osobiście (w przypadku pierwszej wizyty nawet bez konieczności wcześniejszego umawiania się i bez skierowania) lub telefonicznie:

telefony:

telefon: 71 369 90 60, CZP

ul. Stalowa 50

telefon: 71 355 65 18, CZP

ul. Legnicka 59/u12

Celem działalności Centrum Zdrowia Psychicznego prowadzonego przez Wrocławskie Centrum Zdrowia SP ZOZ jest zapewnienie kompleksowej opieki psychiatrycznej i psychologicznej wszystkim mieszkańcom, którzy:

- doświadczają psychicznych kryzysów lub znaleźli się w trudnej sytuacji psychospołecznej,
- doświadczają silnego stresu lub mają za sobą traumatyczne doświadczenia,
- uważają, że potrzebują wsparcia lekarza psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty.

CZP zostało stworzone po to, by dać mieszkańcom możliwość uzyskania SZYBKIEJ, BEZPŁATNEJ i SKUTECZNEJ pomocy psychiatrycznej i psychologicznej zarówno w formie ambulatoryjnej jak i środowiskowej, jednocześnie minimalizując konieczność poszukiwania pomocy psychiatrycznej w ramach stacjonarnych oddziałów szpitalnych.

UWAGA! CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO przy ul. Stalowej 50 czynne jest CAŁODOBOWO tzn. w dni robocze w godzinach nocnych (20:00–7:30) i w dni wolne od pracy (soboty, niedziele i święta) pełni dyżur dla mieszkańców dawnej dzielnicy Wrocław Fabryczna.

więcej informacji:

<https://www.spzoz.wroc.pl/przychodnie/centrum-zdrowia-psychicznego-plus>

Wrocławskie Centrum Zdrowia – Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży

Powodem zgłoszenia do Poradni mogą być wszelkie objawy niepokojące rodziców, opiekunów, które pojawiają się u dzieci i młodzieży i mogą mieć podłoże psychiczne.

dla kogo: dla dzieci od 2. roku życia, młodzieży do 18. roku życia, rodziców i rodzin

forma i zakres wsparcia:

- diagnoza psychologiczna,
- diagnoza psychiatryczna,
- porady indywidualne,
- porady rodzinne,
- porady w sytuacjach kryzysowych,
- systemowa psychoterapia rodzin,
- psychoterapia indywidualna.

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży współpracuje z:

- oddziałami pediatrycznymi (np. problemy psychosomatyczne u dzieci i młodzieży),
- poradniami psychologiczno-pedagogicznymi (np. problemy szkolne),
- kuratorami,
- sądami.

kontakt:

ul. Samuela Lindego 19–21, 51-138 Wrocław
telefon: 71 355 63 61
telefon: 71 355 65 18
e-mail:
pzp-rejestracja@spzoz.wroc.pl

www.spzoz.wroc.pl/poradnie/zdrowie-psychiczne/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy

Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ul. Borowska 181-187, Wrocław
telefon: 71 786 43 44
lub 500 133 199, rejestracja czynna od 08:00 do 14:30
strona www.uzaleznienia-neuromed.pl

dla kogo: dzieci, młodzież, rodzice i/lub opiekunowie, pacjenci podmiotu leczniczego, zgodnie z potrzebami (wymagane skierowanie od lekarza psychiatry).

zakres wsparcia:

- diagnoza i leczenie dzieci i młodzieży z różnymi schorzeniami psychicznymi, uzależnieniami,
- działania diagnostyczne, terapia zaburzeń zachowania i emocji oraz specyficznych trudności szkolnych (opieka psychiatryczna, neurologiczna, psychologiczna, indywidualna psychoterapia dzieci i młodzieży, terapia rodzin, socjoterapia, grupy terapeutyczne),

w tym: Oddział Dzienny Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży NEUROMED

Do oddziału przyjmuje kierownik Ośrodka Terapii Uzależnień po wcześniejszej rejestracji, wizyta u lekarza nie wymaga skierowania.

Oferta jest całkowicie bezpłatna, finansowana jest przez Narodowy Fundusz Zdrowia NFZ oraz ze środków Urzędu Miasta Wrocław.

dla kogo:

- dzieci i młodzież używające różnych substancji i/lub uzależnione od gier komputerowych, internetu i telefonu komórkowego.
 - dzieci i młodzieży z rodzin, w których występuje problem z nadużywaniem substancji psychoaktywnych.
- W ramach oddziału realizują obowiązek nauki szkolnej na zasadzie oddelegowania ze szkoły macierzystej.

w tym: Poradnia Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży NEUROMED

Wizyty odbywają się tylko po wcześniejszej rejestracji, która czynna jest od 08:00 do 14:30
zakres wsparcia: psychoterapia grupowa i indywidualna

dla kogo:

- poradnia dla dzieci i młodzieży przyjmuje osoby niepełnoletnie używające substancji psychoaktywnych,
- dzieci i młodzieży uzależnione od gier komputerowych, internetu i telefonu komórkowego,

- pomoc dla dzieci z rodzin, w których występuje problem z używaniem alkoholu lub substancji psychoaktywnych oraz rodzin dzieci z problemem uzależnień behawioralnych,
- rodzice dzieci uzależnionych,
- zajęcia grupowe dotyczące sposobów radzenia sobie z uzależnieniem dziecka.

w tym: Poradnia Terapii Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnienia NEUROMED

dla kogo:

- osoby uzależnione od alkoholu oraz uzależnione od kilku substancji psychoaktywnych,
- rodziny i partnerzy osób uzależnionych (DDA, osoby współuzależnione).

W poradni mogą uzyskać pomoc osoby pełnoletnie.

forma wsparcia:

pomoc lekarza psychiatry, psychologa i specjalisty psychoterapii uzależnień. Spotkania odbywają się w formie sesji indywidualnych i/lub grupowych.

Prowadzone są również grupy terapeutyczne:

- dla osób uzależnionych, etap podstawowy i pogłębiany,
- dla osób współuzależnionych,
- dla dorosłych dzieci osób uzależnionych.

Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ul. Białowieska 74A,
54-235 Wrocław
telefon: 71 350 17 80 wew. 32
e-mail:
sekretariat@neuropsychiatria.com

dla kogo:

- dzieci, młodzież w wieku szkolnym,
- rodziny nastoletnich dzieci i młodzieży z problemami

wychowawczymi i uzależnieniami, w tym uzależnieniami behawioralnymi np. ryzykownie korzystających z nowych technologii cyfrowych

zakres wsparcia:

- rozpoznanie trudności/objawów oraz ich objaśnienie (psychoedukacja - wyjaśnienie natury i źródeł objawów oraz możliwości oddziaływań) w kontakcie indywidualnym z dzieckiem/nastolatkiem, a także wspólnie z rodziną,
- wsparcie emocjonalne w przeżywanych trudnościach wynikających z problemów szkolnych, konfliktów rodzinnych, problemów natury psychologicznej, wstępna ocena zasobów i ewentualnych deficytów,
- diagnoza i terapia dzieci i młodzieży z różnymi schorzeniami psychicznymi, uzależnieniami,
- spotkania terapeutyczne rodzin,
- wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne oraz psychoedukacja,
- wsparcie psychiatryczne,
- warsztaty psychoterapeutyczne dla rodziców/opiekunów.

forma wsparcia:

dla dzieci i młodzieży

- konsultacje indywidualne
- warsztaty psychoedukacyjne tematyczne grupowe
- zajęcia terapeutyczne grupowe
- treningi umiejętności społecznych
- pobyt dzieci i młodzieży w Oddziale dziennym psychiatrycznym rehabilitacyjnym dla dzieci i młodzieży oraz Oddziału dziennego uzależnień dla młodzieży wraz z kontynuacją obowiązków szkolnego. Na czas pobytu w Oddziale dziennym pacjenci są oddelegowani ze swojej macierzystej szkoły do Zespołu Szkół nr 12 w SP ZOZ działającej na terenie Centrum NEUROMED.

dla rodzin

- Konsultacje indywidualne,
- Spotkania terapeutyczne rodzin,
- Warsztaty psychoedukacyjne,
- Warsztaty psychoterapeutyczne.

dotądowo:

Wakacyjne warsztaty terapeutyczne dla młodzieży, podczas których uczestnicy będą mieli szansę intensywnie rozwinąć swoją wiedzę i problemy z zakresu emocji, relacji rówieśniczych, umiejętności społecznych, itp.

Zapisy na spotkanie ze specjalistą odbywają się przez formularz.

Jak uzyskać pomoc?

Zgłoszenia na konsultacje, spotkania, warsztaty przyjmowane są osobiście lub telefonicznie w dni robocze w godzinach 11:00-14:00 pod numerem telefonu: 690 580 652.

Przyjęcie do Oddziału Dziennego psychiatrycznego rehabilitacyjnego odbywa się na podstawie skierowania lekarza ubezpieczenia zdrowotnego - usługa medyczna finansowana przez NFZ.

Kolejność przyjęć uzależniona jest od wolnych miejsc w przedziałach klasowych Szkoły Podstawowej i Liceum Ogólnokształcącego.

Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy dla Dzieci i Młodzieży

oddział Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. J. Gromkowskiego

dla kogo: dzieci, młodzież, rodzice i/lub opiekunowie.

zakres wsparcia:

- diagnoza i leczenie dzieci i młodzieży z różnymi schorzeniami psychicznymi,
- prowadzenie diagnostyki, terapii i psychoedukacji psychiatrycznej, psychologicznej, psychoterapeutycznej.

tycznej (psychoterapia indywidualna, grupowa, rodzinna, terapia zajęciowa, muzykoterapia).

adres: ul. Wołowska 9,
Wrocław

telefon: 71 352 84 12

Narodowy Fundusz Zdrowia
Gdy potrzebujesz pomocy psychiatrycznej, jesteś w kryzysie psychicznym lub zmagasz się z uzależnieniem, możesz zgłosić się na leczenie z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

telefon: 800 190 590

strony www:

Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień:

<https://pacjent.gov.pl/opieka-psychiatryczna>

Narodowy Fundusz Zdrowia

Gdy potrzebujesz pomocy psychiatrycznej, jesteś w kryzysie psychicznym lub zmagasz się z uzależnieniem, możesz zgłosić się na leczenie z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ).

telefon: 800 190 590

strony www:

Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień:

<https://pacjent.gov.pl/opieka-psychiatryczna>

Leczenie psychiatryczne i uzależnień młodzieży i dzieci

<https://pacjent.gov.pl/arttykul/leczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci>

Punkty Poradnictwa Rodzinnego na terenie Wrocławia

W punktach poradnictwa rodzinnego można uzyskać pomoc w rozwiązywaniu problemów życiowych oraz w przeciwdziałaniu kryzysom. Konsultacje specjalistyczne są ukierunkowane na:

- uzyskanie i pogłębienie wiedzy oraz poznanie narzędzi służących poprawie komunikacji i relacji w rodzinie,
- nabywanie i rozwijanie umiejętności w radzeniu sobie z problemami wychowawczymi,
- kształtowanie umiejętno-

ści podejmowania ważnych decyzji życiowych, dokonywania wyboru drogi życiowej,

- przygotowanie do pełnienia ról partnerskich i rodzicielskich,
- zapobieganie kryzysom oraz kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów rodzinnych,
- zapobieganie zachowaniom ryzykownym, w tym używaniu substancji psychoaktywnych poprzez wszelkie działania wspierające jednostkę i rodzinę, w tym szczególnie wsparcie w radzeniu sobie z emocjami, w efektywnej komunikacji, radzeniu sobie ze stresem i rozwiązywaniem konfliktów,
- ograniczanie zagrożeń i negatywnych konsekwencji wynikających z rozpadu rodziny i/lub jej rekonstrukcji,
- wspieranie w nabywaniu wiedzy i rozwijaniu umiejętności niezbędnych do budowania trwałych relacji małżeńskich i partnerskich,
- wsparcie procesu edukacji i kształtowania umiejętności w zakresie odpowiedzialnego rodzicielstwa, wolnego od przemocy;
- pomoc w zakresie ochrony macierzyństwa i rodzicielstwa,
- pomoc i wsparcie dla osób, par i rodzin po stracie dziecka,
- pomoc i wsparcie dla rodzin, w których urodziło się lub urodzi ciężko chore dziecko, dziecko niezdolne do samodzielnej egzystencji, obciążone wadami wrodzonymi, śmiertelnymi schorzeniami lub z niepełnosprawnością,
- ograniczanie strat i pomocy w odbudowywaniu relacji w rodzinach z problemem uzależnienia od alkoholu, narkotyków i innych środków psychoaktywnych, a także uzależnień behawioralnych,
- ograniczanie strat i pomo-

cy w odbudowywaniu relacji w rodzinach doświadczających przemocy,

- pomoc i wsparcie dla osób z problemami dotyczącymi tożsamości psychoseksualnej oraz ich rodzin.

Pomoc można uzyskać w 29 Punktach Poradnictwa Rodzinnego na terenie Wrocławia:

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna

Zakres świadczonych porad: konsultacje psychologa, pedagoga, pedagoga-terapeuty, lekarza psychiatry, mediatora, prawnika

adres: ul. Katedralna 4/ 8-9,
Wrocław

telefon: 71 327 11 01

e-mail:

spr4.wroclaw@gmail.com

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Karola Boromeusza

Zakres świadczonych porad: konsultacje pedagoga, psychologa, terapeuty, prawnika

adres: ul. Oficerska 1-3,
p.l, pok.15 lub 15a, Wrocław

telefon: 691 100 450 w dni powszednie godz. 10.00-16.00

e-mail:

poradniarodzinnna.pax@gmail.com

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Antoniego

Zakres świadczonych porad: dyżury psychologa/psychoterapeuty, doradcy życia rodzinnego, pedagoga/psychoterapeuty/mediatora, prawnika, Klasztor Franciszkanów

adres: al. Kasprowiczka 26,
Wrocław

telefon: 512 970 108 (poniedziałki od 8:00 do 8:30)

e-mail: poradnia.rodzinna.antonio@gmail.com

Poradnia Rodzinna przy Klasztorze OO. Dominikanów „Syntonia”

Zakres świadczonych porad:

konsultacje psychoterapeuty, psychologa, pedagoga, doradcy życia rodzinnego, warsztaty

adres: pl. Dominikański 2, wejście od ul. Janickiego, II piętro, Wrocław

telefon: 728 471 669 (we wtorki od 10.00-11.00 oraz piątki między godziną 14.30-15.00 lub sms)

e-mail: syntoniadominikanie@gmail.com

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Jadwigi

Zakres świadczonych porad: konsultacje doradcy życia rodzinnego, psycholog, psychoterapeuta, radca prawny.

adres: ul. Pilczycka 25, Wrocław

telefon: 511 387 719 (przez pierwszą godzinę dyżuru specjalisty)

e-mail: poradnia@rodzinna.wroclaw.pl

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Henryka

Zakres świadczonych porad: pedagogiczne, psychologiczne, psychoterapeutyczne. Warsztaty komunikacji dla małżonków, rodziców, kobiet oraz mężczyzn.

adres: ul. Gliniana 16, Wrocław

telefon: 784 767 166

e-mail: henryk.poradnia@op.pl

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Franciszka z Asyżu

Zakres świadczonych porad: konsultacje pedagoga- psychoterapeuty, psychologa- psychoterapeuty, mediatora

adres: ul. Borowska 174, Wrocław

telefon: 888 080 618,

e-mail: poradnia.rodzinna.franciszek@gmail.com

Fundacja „Sancta Familia” Poradnia Rodzinna

Zakres świadczonych porad: pedagogiczne, psychologiczne,

prawne, porady doradcy życia rodzinnego.

adres: ul. Monte Cassino 64, Wrocław

telefon: 517 453 575

e-mail: fundacja@safa.org.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Stowarzyszenia Katolicki Ruch Antynarkotyczny „Karan” Centrum Interwencji Kryzysowej „Karan”

Zakres świadczonych porad: psychologiczne, pedagogiczne, warsztaty umiejętności wychowawczych.

adres: ul. gen. R. Traugutta 119/1, Wrocław

telefon: 71 349 15 56, w godzinach 10-14

e-mail: rejestracja.wroclaw@karan.pl

Poradnia Rodzinna przy Fundacji Evangelium Vitae

Zakres świadczonych porad: konsultacje pedagoga ,doradcy rodzinnego ,terapeuty NEST, profilaktyka uzależnień, mediatora rodzinnego, psychologa/ psychoterapeuty, psychologa , warsztaty dla rodziców, par i rodzin, Klub Mam, wsparcie indywidualne i grupowe dla rodziców po stracie dziecka oraz oczekujących na urodzenie ciężko chorego dziecka (niepomyślna diagnoza prenatalna)

adres: ul. Rydygiera 22-28, Wrocław

telefon: 660 913 432

e-mail: poradnia@fev.wroclaw.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Stowarzyszenia Psychoedukacji i Terapii „Evolutio”

Zakres świadczonych porad: konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, dla par, trening kompetencji wychowawczych, trening budowania relacji.

adresy: ul. Paulińska 4-6, Wrocław
ul. Strzegomska 47-55, Wrocław (Uniwersytet Dolnośląski DSW)

telefon: 731 450 926

e-mail: evolutio.stow@gmail.com

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Stowarzyszenia Pomocy Dzieciom I Ich Rodzinom w Szczególnie Trudnej Sytuacji Życiowej „Iskierka”

Zakres świadczonych porad: psychologiczne, pedagogiczne, warsztaty kompetencji rodzicielskich.

adres: pl. św. Macieja 5 i 7, Wrocław

telefon: 530 451 623 w godzinach dyżurów specjalistów 71 322 41 14

e-mail: iskierka.wroc@gmail.com

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji na rzecz Edukacji i Zdrowia „Daruma”

zakres świadczonych porad: konsultacje psychologa, psychoterapeuty osób dorosłych, par, rodzin, spotkania grupy rozwojowo-terapeutycznej dla rodziców.

adres: Ośrodek Terapeutyczny „Harmonia”, ul. Bednarska 19/8, Wrocław

telefon: 783 305 138

Rejestracja internetowa (kliknij na stronie HYPERLINK „http://www.daruma.pl”www.daruma.pl w przycisk bezpłatne konsultacje), bezpośrednio w Ośrodku w trakcie pełnionego dyżuru lub mailowo: kontakt@daruma.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Towarzystwa Rozwoju Rodziny

Zakres świadczonych działań: konsultacje psychologa, psychoterapeuty, lekarza psychiatry, lekarza seksuologa, doradcy rodzinnego, coach, grupy wsparcia, grupy edukacyjno-terapeutyczne dla osób, par i rodzin po stracie dziecka oraz dla osób transseksualnych (także niepełnoletnich), poradnictwo i wsparcie dla osób w sytuacji okolorozwodowej/separacyjnej,

adresy:

ul. Zelwerowicza 4, Wrocław
ul. Podwale 74 of. 23, Wrocław

telefon: 71 349 39 11
oraz 602 654 443

e-mail: trr@trr.info.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji „Dajmy Szansę”

Zakres świadczonych porad: psycholog (dorośli, dzieci i młodzież), grupa wsparcia dla młodzieży, wsparcie dla rodzin migranckich, wsparcie dla osób z problemami dotyczącymi tożsamości psychoseksualnej oraz ich rodzin.

adres: ul. Piłsudskiego 95 i 97, Wrocław

telefon: 530 004 627 pn-pt
8:00-15:00

e-mail: dajmyszanse@op.pl

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. NMP Bolesnej, Złotnickie Centrum Spotkań

Zakres świadczonych porad: konsultacje pedagoga/psychotraumatologa/specjalisty ds. profilaktyki społecznej i resocjalizacji/ psychodietetyka, psychologa, doradcy rodzinnego, pedagoga specjalnego, mediatora, trenera psychoedukacji, socjoterapeuty, psychologa, psychodietetyka, prawnika

adres: ul. Wielkopolska 7, Wrocław

telefon: 663 061 641

e-mail: poradnia@zcs.wroclaw.pl

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Jana Apostoła

Zakres świadczonych porad: konsultacje psychoterapeuty, pedagoga- psychoterapeuty.

adres: ul. Królewska 30, Wrocław

telefon: 690 901 303

e-mail: poradnianazakrzowie@gmail.com

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Centrum Nowej Ewangelizacji Don Bosco

Zakres świadczonych porad: konsultacje doradcy życia rodzinnego, pedagoga/terapeuty rodzinnego, psychologa, psychoterapeuty, warsztaty.

adres: pl. Grunwaldzki 5, Wrocław (Poradnia Rodzinna MOST)

e-mail: most.rodzinnaporadnia@gmail.com

strona www: www.mostporadniarodzinna.asysto.pl

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. NMP Bolesnej

Zakres świadczonych porad: konsultacje psychologa, psychoterapeuty, doradcy życia rodzinnego, pedagoga, pedagoga specjalnego, trenera komunikacji, prawnika, warsztaty komunikacji i rozwojowe, grupa wsparcia dla mam małych dzieci.

adres: ul. Tatarakowa 1-3, Wrocław

telefon: 790 214 050

e-mail: poradnia.strachocin@gmail.com

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji „Promyk Słońca”

Zakres świadczonych porad: wsparcie psychologiczne, pedagogiczne, doradcy życia rodzinnego (szczególnie dla rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym).

adresy: ul. Powstańców Śląskich 193b, Wrocław,
ul. Swobodna 8a, Wrocław

telefon: 603 475 433
oraz 71 79 50 951

e-mail: poradnia.rodzinna@promykslonca.pl

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Augustyna

Zakres świadczonych porad: konsultacje doradcy rodzinnego, pedagoga specjalnego, pe-

dagog, prawnika, psychologa, psychoterapeuty, warsztaty.

adres: ul. Sudecka 90
s.8 i s.2, Wrocław

telefon: 519 461 390

e-mail: akademiarodzinyaugustyn@poczta.fm

Towarzystwo Nasz Dom – Poradnictwo Rodzinne PORT Wrocław

Zakres świadczonych porad: pedagogiczne, psychologiczne.

adres: ul. Suwalska 11, Wrocław

telefon: 509 192 666

e-mail: portwroclaw@naszdom.org.pl

Poradnia Rodzinna przy Rzymskokatolickiej Parafii parafii pw. św. Jadwigi Śląskiej

Zakres świadczonych porad: konsultacje doradcy rodzinnego, mediatora, profilaktyka uzależnień, pedagoga, terapeuty TSR, psychoterapeuty, psychologa, psychotraumatologa, warsztaty.

adresy: ul. Skoczylasa 23/3, Wrocław,
ul. Wolska 6, Wrocław

telefon: 609 870 118

e-mail: poradnia.lesnica@gmail.com

Akademicka Poradnia Rodzinna SYCHAR

Zakres świadczonych porad: konsultacje pedagoga/mediatora (mediacje małżeńskie), doradcy życia rodzinnego, psychologa.

adres: pl. Nankiera 17a, Wrocław
(budynek Duszpasterstwa Akademickiego „Maciejówka”)

telefon: 730 458 979 (codziennie w godzinach 10.00-17.00)

e-mail: poradnia.maciej@wp.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji Opieka i Troska

Zakres świadczonych porad: Konsultacje psychologa/psychoterapeuty, doradcy życia, warsztaty psychoedukacyjne.

adres: ul. Kiełczowska 43,
Wrocław

telefon: 690 368 044
(poniedziałki, 15.00-19.00)

e-mail: poradnia.
opiekaitroska@gmail.com

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji To the Future

Zakres świadczonych porad: konsultacje psychologa, warsztaty psychoedukacyjne i kompetencji rodzicielskich, grupy wsparcia dla rodziców, szczególnie dla mam z małym dzieckiem.

adres: ul. Bolesława Krzywoustego 296, Wrocław

telefon: 886 244 897
Możliwość SMS/MMS dla osób z trudnościami komunikacyjnymi

e-mail:
kontakt@tothefuture.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji Opieka i Troska

Zakres świadczonych porad: Konsultacje psychologa/psychoterapeuty, doradcy życia, warsztaty psychoedukacyjne.

adres: ul. Kiełczowska 43,
Wrocław

telefon: 690 368 044
(poniedziałki, 15.00-19.00)

e-mail: poradnia.
opiekaitroska@gmail.com

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji Bliskość

Zakres świadczonych porad: konsultacje psychologa, pedagoga, zajęcia grupowe dla dzieci i dla młodych dorosłych, Klub Mam.

adres: ul. Wiejska 2/4; ul. Tramwajowa 1-3 (grupa dla mam)

telefon: 793 453 7744

e-mail: kontakt@fundacjabliskosc.pl, zapisy przez sms lub formularz na stronie internetowej fundacjabliskosc.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Fundacji Lumen Gentium

Zakres świadczonych porad: poradnictwo rodzinne, konsultacje psychologiczne, grupa wsparcia

dla rodziców z małymi dziećmi, psychoedukacja dla seniorów.

adres: ul. Ludwika Pugeta 9,
Wrocław

telefon: 690 441 481

e-mail: wroclaw@lumengentium.pl

Punkt Poradnictwa Rodzinnego Stowarzyszenia Centrum Praw Kobiet

Zakres świadczonych porad: mediacje rodzinne, wsparcie psychologiczne dzieci i młodzieży, grupa wsparcia dla rodziców po utracie dziecka trening wychowawczy, grupa wsparcia dla rodzin dzieci z niepełnosprawnościami, grupa wsparcia dla rodziców dzieci LGBTQIA.

adres: ul. Ruska 46a, Wrocław

telefon: 71 358 08 741

e-mail: cpk_wroclaw@cpk.org.pl

Akademia Rodziny Fundacji Evangelium Vitae

Zakres wsparcia: warsztaty dla małżonków i par, Klub Mam, spotkania dla matek z dziećmi, przebywających na urloпах macierzyńskich i wychowawczych, warsztaty „Mama wraca do pracy”, warsztaty dla rodziców, „Pomoc rodzinna codzienna” – porady osobiste i telefoniczne oraz mailowe w rodzaju „telefonu zaufania” dla rodzin potrzebujących wsparcia, znajdujących się w sytuacji kryzysu życiowego.

adres: ul. Rydygiera 22-28,
Wrocław

telefon: 660-913-432

Fundacja „NON LICET” Pomoc Ofiarom Przemocy w Rodzinie

Zakres wsparcia: grupa socjoterapeutyczna dla młodzieży w wieku 12-14 lat, grupa socjoterapeutyczna dla młodzieży w wieku 15-17 lat, grupa wsparcia dla rodziców/opiekunów, Trening Umiejętności Społecznych dla dzieci – dwie grupy: wiek 7-9 lat i wiek 10-12 lat.

adresy: ul. Grabiszyńska 35,
Wrocław,
ul. Stalowa 6a, Wrocław

telefon: 572 108 352

e-mail: fundacja@nonlicet.pl

Fundacja Pozytywka

Zakres wsparcia: warsztaty dla rodziców m.in. kompetencji rodzicielskich, konsultacje indywidualne, coaching rodzicielski.
adres: ul. Gajowicka 164,
Wrocław
telefon: 71 338 30 03
e-mail: biuro@fundcjaypozytywka.org.pl

Fundacja Praesterno

Zakres wsparcia: W ramach programu jest realizowany cykl warsztatów profilaktycznych, dotyczących hejtu i bezpieczeństwa w sieci, uzależnień od substancji psychoaktywnych, mechanizmów uzależnień behawioralnych, radzenia sobie z przemocą i agresją. Prowadzona jest również grupa socjoterapeutyczna dla młodzieży w wieku 14-18 lat.
adres: ul. Kościuszki 80a,
Wrocław
telefon: 666 935 351,
e-mail: wroclaw@praesterno.pl

Fundacja To the Future

Zakres wsparcia: Konsultacje indywidualne specjalistyczne psychologiczne, pedagogiczne, terapeutyczne, dietetyczne, logopedyczne oraz coachingowe dla rodziców i dzieci, prowadzone przez różnych specjalistów, warsztaty kompetencji rodzicielskich oraz rozwoju psychospołecznego dla rodziców i opiekunów, grupy wsparcia skierowane do rodziców, małżeństw, par oraz osób samotnie wychowujących dzieci.
adres: ul. Bolesława Krzywoustego 296, Wrocław
telefon: +48 886 244 897
e-mail: kontakt@tothefuture.pl

Warsztaty Kompetencji Wychowawczych

zakres wsparcia: bezpłatne cykle spotkań warsztatowych dla rodziców wzmacniających kompetencje wychowawcze.

1 cykl warsztatów wspierających kompetencje rodzicielskie (budowanie relacji opartej na komunikacji bez przemocy NVC):

- Warsztat Dorosły jak latarnia morska – o mądrym przywództwie

- Warsztat Współpraca za-
miast walki – jak stawiać
granice i motywować
dziecko neuroatypowe
- Warsztat Zachowanie to
komunikat – neuroróżno-
rodność i fundament ko-
munikacji bez przemocy.
- Warsztat Granice i prośby,
które działają – skuteczna
komunikacja i wsparcie
funkcji wykonawczych.
NVC
- Warsztat Po burzy –
naprawa relacji i plan na
przyszłość – reagowanie
w sytuacjach trudnych.

22-23 maja Bezpieczne rela-
cje w rodzinie – wsparcie dla
rodziców i specjalistów dwu-
dniowe wydarzenie

2: CYKL WARSZTATÓW DLA RO-
DZICÓW „Bezpieczna relacja
w rodzinie”

Wrocławskie Centrum Rozwoju
Społecznego, Zespół Edukacji,
pl. Dominikański 6, Wrocław,
telefon: 71 77 24 944
strona www: <https://wke.wcrs.wroclaw.pl>

Zdalny psycholog

dla kogo:

młodzież, nauczyciele, rodzice
i opiekunowie

zakres wsparcia:

nieodpłatna, anonimowa po-
moc psychologiczna w dni po-
wszednie w godzinach
8.00 - 20.00. w przypadku:
- problemów w szkole i domu
- problemów z dorastaniem
- problemów z uzależnieniami
- problemów z relacjami
z rówieśnikami oraz rodzicami
- problemów z relacjami
partnerskimi

forma wsparcia:

- pomoc psychologa po-
przez video-czat lub webi-
nar dostępny na stronach
internetowych placówek
wymienionych poniżej,
- porady w pięciu językach
PL/UA/RU/EN/DE.

Program uruchomiony jest
w ponad 100 placówkach we

Wrocławiu na różnych pozio-
mach edukacji: przedszkola,
szkoły podstawowe, szkoły po-
nadpodstawowe oraz poradnie
psychologiczno-pedagogiczne.

realizator:

Fundacja Wspólnie dla Sprawy
www.fundacjawds.org

Przeciwdziałanie przemocy w środowisku dzieci i młodzieży wrocławskich szkół podstawowych i ponadpodstawowych

dla kogo: dzieci i młodzież
wrocławskich szkół podstawo-
wych i ponadpodstawowych
oraz ich rodzice, opiekunowie.
zakres i forma wsparcia: warsz-
taty kompetencji wychowaw-
czych dla rodziców i opiekunów.

realizatorzy:

1. Fundacja To The Future

adres: ul. Lwowska 4/2,
Wrocław
telefon: 886 244 897,
e-mail: kontakt@tothefuture.pl

2. Stowarzyszenie Pomocy Dziociom i Ich Rodzinom w Szczególnie Trudnej Sy- tuacji Życiowej „ISKIERKA”

adres: pl. Św. Macieja 5,
Wrocław,
telefon: 71 32 24 114,
e-mail: iskierka.wroc@wp.pl

4. Fundacja Kalejdoskop Kultur

adres: ul. Ruska 46a, Wrocław,
telefon: 609 734 044,
e-mail: biuro@kalejdoskopkul-tur.pl

5. Fundacja „PozyTYwka”

adres: ul. Gajowicka 164/1,
Wrocław,
telefon: 71 338 30 03
e-mail: biuro@fundacjapozytywka.org.pl

nieodpłatna pomoc prawna i poradnictwo obywatelskie

dla kogo:

- osoby, które nie są w sta-
nie ponieść kosztów od-
płatnej pomocy prawnej
- osoby fizyczne prowa-
dzące jednoosobową
działalność gospodarczą
niezatrudniające innych
osób w ciągu ostatniego
roku
- które złożą stosowne
oświadczenie
- osoba chcąca dokonać
zgłoszenia naruszenia
prawa w rozumieniu usta-
wy z dnia 14 czerwca 2024
r. o ochronie sygnalistów
(Dz. U. poz. 928).

kontakt:

telefon: +48 71 777 98 88
e-mail: npp@um.wroc.pl
strona Ministerstwa Sprawie-
dliwości www.np.ms.gov.pl
więcej informacji:
[www.bip.um.wroc.pl/arty-
kul/590/20320/name](http://www.bip.um.wroc.pl/arty-kul/590/20320/name)

więcej informacji:

[www.bip.um.wroc.pl/arty-
kul/590/20320/name](http://www.bip.um.wroc.pl/arty-kul/590/20320/name)

Nieodpłatna pomoc prawna

1. Wrocławskie Centrum Roz-
woju Społecznego, adres:
pl. Dominikański 6, Wro-
cław telefon: 71 777 98 88,
e-mail: npp@um.wroc.pl
2. lokal w zasobie powiatu m.
Wrocław,
adres: ul. Szczytnicka 47,
Wrocław telefon: 71 777 98
88, e-mail: npp@um.wroc.pl
3. Miejski Ośrodek Pomocy
Społecznej, Nadodrzań-
skie Centrum Wsparcia
adres: ul. Rydygiera 43,
Wrocław telefon: 71 777 98
88 e-mail: npp@um.wroc.pl
4. Miejski Ośrodek Pomocy
Społecznej
adres: ul. Owsiana 4-6,
Wrocław telefon: 71 777 98
88, e-mail: npp@um.wroc.pl

5. Centrum Aktywności Lokalnej
adres: ul. Prądyńskiego 39A, Wrocław telefon: 71 777 98 88, e-mail: npp@um.wroc.pl
6. budynek Urzędu Miasta Wrocławia
adres: al. Kromera 44, Wrocław telefon: 71 777 98 88, e-mail: npp@um.wroc.pl

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie

1. Fundacja „W Służbie Wsi”
adres: ul. Szczytnicka 47, telefon: 71 777 98 88 e-mail: npp@um.wroc.pl
2. Fundacja „Sancta Familia”
adres: ul. Curie-Skłodowskiej 63a, Wrocław telefon: 71 777 98 88 e-mail: npp@um.wroc.pl
3. Fundacja Badań nad Prawem,
adres: ul. Rękodzielnicza 1, Wrocław telefon: 71 777 98 88 e-mail: npp@um.wroc.pl

zarządzanie lokalnymi konfliktami

Pogotowie Mediacyjne

bezpłatne mediacje we Wrocławiu

dla kogo: wszystkich mieszkańców i mieszkańców Wrocławia
realizator: Fundacja Dom Pokoju

Pogotowie Mediacyjne wspiera osoby w codziennych, ale trudnych sytuacjach, takich jak:

- spory rodzinne i okołorodowe (np. opieka nad dziećmi, alimenty, relacje w rodzinie),
- konflikty sąsiedzkie (np. hałas, parkowanie),
- trudności w miejscu pracy (np. napięcia między współpracownikami lub z przełożonym),
- konflikty w szkole (między uczniami, rodzicami, nauczycielami).

Dlaczego warto?

- oszczędzasz czas, stres i pieniądze, szczególnie w porównaniu z procesem sądowym,
- zyskujesz przestrzeń do spokojnej rozmowy,
- masz wsparcie bezstronnej osoby mediatora/-ki,
- masz wpływ na rozwiązanie, zamiast czekać na wyrok,
- ugodę mediacyjną możesz nieodpłatnie zatwierdzić w sądzie. Wówczas zyskujesz tytuł egzekucyjny.

realizator:

Fundacja Dom Pokoju

adres: ul. Władysława Łokietka 5/1, 50-243 Wrocław
telefon: 538 208 660
e-mail: pogotowie.mediacyjne@wcrs.pl

„Wszystko zaczyna się od rozmowy”

dla kogo: mieszkańcy Wrocławia, grupy sąsiedzkie, liderzy społeczności lokalnej.

zakres i forma wsparcia: spotkania, debaty, kręgi dialogowe, warsztaty i szkolenia, w tym:

- akademia facylitacji cykl warsztatów, który uczy, jak tworzyć i prowadzić dialog – prawdziwy, pogłębiony, oparty na uważności i zrozumieniu. terminy Akademii: 2 terminy: wiosenny i jesienny,
- transformacja konfliktów – praktyczne szkolenia dla miejskich działaczy i działaczek.

realizator:

Fundacja Dom Pokoju
adres: ul. Władysława Łokietka 5/1, 50-243 Wrocław
telefon: 883 047 310
e-mail: dompokoju@dompokoju.org
www.dompokoju.org/wszystko

Wsparcie psychospołeczne w międzykulturowym środowisku dzieci i młodzieży 2026

realizatorzy:

1. Fundacja Kalejdoskop Kultur

adres: ul. Ruska 46a, Wrocław
e-mail: biuro@kalejdoskopkultur.pl,
telefon: 609 73 40 44

2. Fundacja To The Future

adres: ul. Bolestawa Krzywoustego 296, Psie Pole – Zawidawie
telefon: 886 244 897
email: kontakt@tothefuture.pl

3. Fundacja „NON LICET”

Pomoc Ofiarom Przemocy w Rodzinie
indywidualne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży
adres: ul. Stalowa 6A, Wrocław
telefon: 572 108 352
mail: fundacja@nonlicet.pl

dla kogo:

dzieci i młodzież z doświadczeniem migracji i uchodźstwa oraz ich rodzice / opiekunowie.

zakres i forma wsparcia:

indywidualne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji i/lub uchodźstwa oraz ich rodziców i opiekunów, w języku ukraińskim i rosyjskim, z elementami języka polskiego, a także w języku angielskim (emocjonalny wymiar języka jako czynnika budującego poczucie bezpieczeństwa i zaufania w relacji pomocowej).

WroMigrant punkt informacji dla migrantów i uchodźców

Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego

dla kogo: migrantów/tek i uchodźców/czyń

zakres i forma wsparcia:

- miejski punkt informacji dla migrantów/tek i uchodźców/czyni wspiera informacyjnie osoby, które już mieszkają we Wrocławiu, jak i te, które dopiero przybywają do naszego miasta
- konsultantki WroMigrant udzielają informacji przede wszystkim w kwestiach legalizacji pobytu oraz legalizacji pracy cudzoziemców w Polsce

konsultantki WroMigrant udzielają porad w zakresie edukacji, kursów językowych, opieki zdrowotnej, wyrobienia numeru PESEL i innych dokumentów, prawa jazdy, mieszkania. Konsultantki WroMigrant udzielają informacji w pięciu językach: angielskim, białoruskim, polskim, rosyjskim i ukraińskim. Wszystkie konsultacje są nieodpłatne.

kontakt:

WroMigrant,
Przejście Dialogu WCRS,
ul. Świdnicka 19, Wrocław
telefony:
1. +48 71 772 49 50
2. +48 735 969 992
3. +48 538 579 555
4. +48 538 579 517
e-mail: wromigrant@wcrs.pl

Przejście Dialogu

miejska przestrzeń spotkań i działań społecznych w sercu Wrocławia ~~prowadzona przez~~ Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego.

dla kogo: mieszkańcy Wrocławia

forma i zakres działań: wydarzenia kulturalne i edukacyjne, punkt informacyjny dla osób nowoprzybyłych do Wrocławia.

adres: ul. Świdnicka 19,
50-066 Wrocław

poniedziałek–piątek,
9:00 - 17:00,
sobota, 10:00 - 16:00
telefon: 71 798 64 99
e-mail:
przejsciedialogu@wcrs.pl

notatki:

Blank lined area for notes, consisting of two columns of horizontal lines.

ROZWÓJ

Aktywności i spędzanie czasu wolnego

w tym dziale:

centra aktywności lokalnej,
biblioteki,
międzykulturowe miejsca spotkań,
Wolontariat Wrocław.

centra aktywności lokalnej (tzw. CAL-e)

CAL-e stanowią przestrzeń do spotkań, warsztatów, dyskusji i innych aktywności, które angażują mieszkańców i zachęcają ich do działania. Wspierają też inicjatywy mieszkańców, pomagają im w realizacji pomysłów i rozwiązywaniu problemów, a przez to stanowią ważny czynnik budowania lokalnych wspólnot.

CAL Nowe Żerniki Generator WuWa2

organizacja: CZAS PRZYGODY
Pasaż Adolfa Radinga 8,
telefon: 502 505 051
e-mail:
viki@kierunekprzygoda.org.pl

CAL Ołbińskie Centrum Aktywności Lokalnej

organizacja:
STOWARZYSZENIE ŻÓŁTY
PARASOL I PARTNERZY
ul. Prusa 37/39, Wrocław
telefon: 530 239 756
e-mail: biuro@zoltyparasol.org

CAL Chopina

organizacja:
STOWARZYSZENIE DRUGA
RUNDA
ul. Chopina 9a, Wrocław
telefon: 691 698 282
e-mail: Info@drugarunda.pl

CAL Kozanów

organizacja:
FUNDACJA „ANIMADA”
ul. Dokerska 7D, Wrocław
telefon: 579 077 363
e-mail: cal.kozanow@animada.pl

CAL Karłowice-Różanka DUoSfera

organizacja: FUNDACJA EMMA
ul. Bałtycka 8, Wrocław
telefon: 798 678 748
e-mail: duosfera@emma.org.pl

CAL Borek

organizacja:
FUNDACJA ODKRYWAMY
NIEZNANE
ul. Powstańców Śląskich 210-218,
Wrocław
telefon: 502 907 987

e-mail: calborek@gmail.com

CAL Brochów

organizacja:
FUNDACJA „MADE IN BROCHÓW”
ul. Koreańska 1a, Wrocław
telefon: 511 380 078
e-mail: fundacja@madeinbro-
chow.wroclaw.pl

CAL Pse Pole - Zawidawie

organizacja:
FUNDACJA OPIEKA I TROSKA
ul. Kietczowska 43, budynek 6,
Wrocław
telefon: 690 209 618
e-mail: cal@opiekaitroska.pl

CAL Księżę

organizacja:
FUNDACJA „KSIĘŻE”
ul. Rybnicka 39-41, Wrocław
telefon: 572 783 575
e-mail: cal.ksieze@gmail.com

CAL Lipa Piotrowska

organizacja:
STOWARZYSZENIE
KULTURALNE „BEZ CIŚNIENIA”
ul. Tymiankowa 3, Wrocław
telefon: 663 003 434
e-mail: cal.lipapiotrowska@
gmail.com

CAL Maślice

organizacja:
STOWARZYSZENIE KOLEKTYW
POMYSŁÓW
ul. Suwalska 11, Wrocław
telefon: 667 645 433
e-mail: cal.kolektyw.pomys-
low@gmail.com

CAL Centrum na Przedmieściu

organizacja:
DOLNOŚLĄSKA FEDERACJA OR-
GANIZACJI POZARZĄDOWYCH
ul. Prądzińskiego 39a, Wrocław
telefon: 538 191 207
e-mail: centrum@dfop.org.pl

CAL Ołtaszyn

organizacja:
FUNDACJA ART&FLOW
ul. Pszczelarska 7, Wrocław
telefon: 601 676 235
e-mail: cal.oltaszyn@
fundcjaartandflow.pl

CAL Plac Grunwaldzki Od Nowa

organizacja:
FUNDACJA ŁADNE HISTORIE
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 63a,
Wrocław
telefon: 71 757 15 87
e-mail: placgrunwaldzki@lad-
nehistorie.pl

CAL Przed.Pokój h13

organizacja:
STOWARZYSZENIE AKTYWIZA-
CJI SPOŁECZNEJ TURAZEM
ul. Świdnicka 43-45, Wrocław
telefon: 508 280 018
e-mail: h13@turazem.pl

CAL Huby

organizacja:
FUNDACJA „MYŚLĘ, CZUJĘ,
JESTEM”
ul. Widna 17, Wrocław
telefon: 603 943 227,
e-mail: calnahubach@gmail.com

CAL Wojszyce

organizacja:
FUNDACJA SÓWECZKA WSPIE-
RANIE I ROZWÓJ EDUKACJI
ul. Asfaltowa 6, budynek Zespołu
Szkolno-Przedszkolnego nr 25,
Wrocław
telefon: 690 722 266
e-mail: cal.wojszyce@gmail.com

CAL Złotniki

organizacja:
PARAFIA NMP RÓŻAŃCOWEJ WE
WROCŁAWIU – ZŁOTNIKACH
ul. Wielkopolska 7, Wrocław
telefon: 667 775 981
e-mail: cal@zcs.wroclaw.pl

CAL Zakrzów

organizacja:
STOWARZYSZENIE ZMIENIAJ
ZAKRZÓW
ul. Wilanowska 29a, Wrocław
telefon: 884 516 457
e-mail: zmieniajzakrzow
@gmail.com

CAL Szczepin

organizacja:
STOWARZYSZENIE
SERCE SZCZEPINA
ul. Zachodnia 1, Wrocław
telefon: 508 167 187
e-mail: serceszczepina
@gmail.com

CAL Tarnogaj

organizacja:
STOWARZYSZENIE
EDUKACJI KRYTYCZNEJ
ul. Gazowa 22/7, Wrocław
telefon: 797 651 2375
e-mail: CentrumAktywnosciTarnogaju@gmail.com,
edukacja.krytyczna@gmail.com

CAL Strachocin – Swojczyce – Wojnów

organizacja:
STOWARZYSZENIE GRUPA
Z PASJĄ
ul. Swojczycka 118, Wrocław
telefon: 535 093 753
e-mail: rewirtworczy@gmail.com

CAL GAJOWICE

organizacja: Fundacja Krucza.
org
ul. Krucza 110-112, Wrocław
telefon: 71 7382285
e-mail: cal@gajowice.pl

CAL JAGODNO

organizacja: Miejska Biblioteka
Publiczna
ul. Wilhelma Grapowa 1,
Wrocław
telefon: 71 718 61 78
e-mail: caljagodno@biblioteka.
wroc.pl

CAL KOWALE

organizacja: Stowarzyszenie
Światło. Otwarcia na przyszłość
ul. Etcka 34, Wrocław
telefon: 535 416 817
e-mail: calkowale@gmail.com

CAL WIDAWA

organizacja: Fundacja Wspólny
Czas
ul. Dekarska 3, Wrocław
telefon: 660 754 199
/ 784 392 778
e-mail: biuro@wspolnyczas.org

biblioteki**Dolnośląska Biblioteka
Publiczna im. Tadeusza
Mikulskiego we Wrocławiu**

adres: Rynek 58, 0-116 Wrocław
telefon: 71 33 52 200 (centrala)
e-mail: wbp@wbp.wroc.pl
więcej informacji:
www.wbp.wroc.pl

Miejska Biblioteka Publiczna

ul. Sztabowa 98, Wrocław
telefon/fax: 71 364 69 68,
71 364 69 73 do 81
e-mail: mbp00@biblioteka.
wroc.pl
więcej informacji:
<https://biblioteka.wroc.pl/>

Filia nr 1

ul. Sztabowa 98
e-mail: mbp01@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 2

ul. Eluarda 51-55
e-mail: mbp02@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 3

ul. Morelowskiego 43
e-mail: mbp03@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 4

ul. Wieczysta 105
e-mail: mbp04@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 5

BIBLIOTEKA GRAFIT
ul. Namysłowska 8
e-mail: mbp05@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 6

ul. Lwowska 21
e-mail: mbp06@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 7

ul. Suwalska 11
e-mail: mbp07@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 8

ul. Głogowska 9-11
e-mail: mbp08@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 9

ul. Wielkopolska 16
e-mail: mbp09@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 10

ul. Jelenia 7
e-mail: mbp10@biblioteka.
wroc.pl

**FAMA Centrum
Biblioteczno-Kulturalne
– Filia 11**

ul. Krzywoustego 286
e-mail: mbp11@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 12 DWORZEC

ul. Piłsudskiego 105

e-mail: mbp11@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 14

ul. Grapowa 1
e-mail: mbp14@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 15

ul. Tymiankowa 3
e-mail: mbp15@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 16

ul. Kolistka 17
e-mail: mbp16@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 17

ul. Nenckiego 136a
e-mail: mbp17@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 18

ul. Grabiszewska 236a
e-mail: mbp18@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 19

ul. Sołtysowicka 29h
e-mail: mbp19@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 20,

ul. Majakowskiego 34/1 a
e-mail: mbp20@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 22

ul. Chociebuska 8-10
e-mail: mbp22@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 23

Bulwar Ikara 29-31
e-mail: mbp23@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 26

ul. Olszewskiego 85 a
e-mail: mbp26@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 27

ul. Łokietka 13
e-mail: mbp27@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 29

ul. Reja 1
e-mail: mbp29@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 32

ul. 8 Maja 26
e-mail: mbp32@biblioteka.
wroc.pl

Filia nr 37

ul. Sempolowskiej 54 a

e-mail: mbp37@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 40

ul. Przybyszewskiego 59
e-mail: mbp40@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 42

ul. Serbska 5a
e-mail: mbp42@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 44

ul. Powstańców Śl. 210
e-mail: mbp44@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 45

ul. Traugutta 82
e-mail: mbp45@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 46

ul. Tarnogórska 1
e-mail: mbp46@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 47

ul. Wietnamska 3/2
e-mail: mbp47@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 54

ul. Jesienna 22
e-mail: mbp48@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 55

ul. Zielińskiego 2
e-mail: mbp55@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 57 BIBLIOTEKA TURYSTYCZNA

ul. Szewska 78
e-mail: mbp57@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 58 MEDIATEKA

pl. Teatralny 5
e-mail: mediateka@biblioteka.wroc.pl

Filia nr 63

pl. Wyzwolenia 4
e-mail: mbp63@biblioteka.wroc.pl

MultiCentrum

ul. Powstańców Śląskich 210
e-mail: multicentrum2@biblioteka.wroc.pl

międzykulturowe miejsca spotkań we wrocławskich społecznościach lokalnych

dla kogo: migranci i uchodźcy oraz społeczeństwo przyjmujące – osoby dorosłe (w tym osoby starsze), młodzież oraz dzieci.

forma i zakres działań:

- Międzykulturowe warsztaty i spotkania – zajęcia wzmacniające kompetencje międzykulturowe oraz procesy integracyjne (między innymi zajęcia edukacyjne, artystyczne, językowe, rekreacyjne, przybliżające kulturę i tradycje).
- Integracyjne wydarzenia na rzecz społeczności lokalnej – wydarzenia o charakterze integracyjnym i sąsiedzkiem w społecznościach lokalnych (w tym plenerowe), współorganizowane przez osoby ze społeczności migranckiej i przyjmującej.
- Poznawcze integracyjne spacerowe osiedlowe – spotkania przybliżające lokalną historię miejsc zamieszkania oraz formy lokalnej aktywności społecznej i obywatelskiej adresowane do migrantów i społeczności przyjmującej, prowadzone prostym językiem polskim, z opcją dodatkowego tłumaczenia.
- Zajęcia językowo-adapteracyjne – zajęcia podnoszące kompetencje adapteracyjne i językowe (język polski). Zakres tematyczny, obejmujący w szczególności życie codzienne we Wrocławiu, sprawy urzędowe, opiekę zdrowotną, edukację, bezpieczeństwo, komunikację sąsiedzką oraz rówieśniczą, edukację kulturową, zwyczaje i normy życia społecznego, środowisko lokalne.

realizatorzy:

1. Fundacja Opieka i Troska,
na osiedlu Psie Pole

ul. Kiełczowska 43, Wrocław
telefon: 71 794 78 91,
e-mail:
opiekaitroska@opiekaitroska.pl

2. Towarzystwo Kultury Czynnej,

na osiedlu Nadodrze
ul. Dembowskiego 92/1,
Wrocław
telefon: 663 7881 530,
e-mail: tkcjola@interia.pl

3. Stowarzyszenie Różnorodności Społecznej UP-DATE,

na osiedlu: Stare Miasto
ul. Gliniana 40/4, Wrocław
telefon: 693 145 674,
e-mail: stowarzyszenie.update@gmail.com

4. Fundacja Integracji Społecznej Prom,

na osiedlach: Stare Miasto i Przedmieście Świdnickie
ul. Ruska 46, Wrocław
telefon: 71 359 29 21,
e-mail: biuro@fundacjaprom.pl

5. Fundacja Art-JTM,

na osiedlu Przedmieście Oławskie
al. Śliwowa 41, Wrocław
telefon: 505 754 105,
e-mail: info@artjtm.com

6. Stowarzyszenie Grupa z Pasją

na osiedlach: Strachocin, Swojczyce, Wojnów, Kowale
Adres: ul. Tatarakowa 1, Wrocław
telefon: 501 408 931
mail: grupazpasja@gmail.com

7. Fundacja Nam Zależy

na osiedlu Powstańców Śląskich
adres: ul. Zakładowa 11U, Wrocław
e-mail: kontakt@fundacja-namzalezy.pl

8. Fundacja Animada

na osiedlu Kozanów
adres: ul. Dokerska 7d, Wrocław
telefon: 579 077 363
mail: animada.kontakt@gmail.com

9. Blżej Siebie we Wrocławiu

na osiedlu: Szczepin
adres: ul. Hermanowska 28/7,
Wrocław
telefon: 601 598 447
mail: blzej.siebie.wewroclawiu@gmail.com

Dla młodych mieszkańców Wrocławia,

czyli dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Cześć!

Bezpieczeństwo i szacunek należą się każdemu.

Czasem zdarzają się trudne chwile, które mogą negatywnie wpływać na Twoje samopoczucie, wyniki w szkole czy relacje z innymi. Mogą to być problemy w gronie rówieśników, konflikty w domu, czy po prostu poczucie, że coś jest nie tak.

Pamiętaj, że nie jesteś sam, nie jesteś sama ze swoimi problemami.

W INFORMATORZE poznasz możliwości wsparcia – telefony zaufania, miejsca, w których uzyskasz pomoc w trudnych sytuacjach. W Twoje ręce oddajemy z jednej strony przewodnik po instytucjach, w których znajdziesz pomoc w kryzysie. Z drugiej zaś kompendium wiedzy

o projektach i warsztatach, które mogą posłużyć Ci jako wsparcie w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach.


W sekcji Rozwój możesz zapoznać się z możliwościami spędzania wolnego czasu oraz włączenia się w młodzieżowe inicjatywy miejskie.

Powodzenia!

WSPARCIE

w tym dziale:

telefony zaufania,
Rzecznik Praw Dziecka,
Centrum Pomocy Dzieciom,
interwencja kryzysowa,
zdrowie psychiczne,
seksualność.

W niektórych sytuacjach i miejscach wsparcia będziesz potrzebował/ potrzebowała współpracy z Twoimi dorosłymi bliskimi. Miejsca te oznaczamy w Informatorze znakiem graficznym: 

Pamiętaj, że prośenie o pomoc jest Twoim prawem, a dorośli powinni udzielić Ci jej najszybciej, jak to jest możliwe. Niekiedy Twój bliscy, z troski o Ciebie, poproszą o pomoc specjalistów: psychologów, psychiatrów, pedagogów w specjalistycznych poradniach i organizacjach.

Możesz przeżywać trudności - w rodzinie, szkole, wśród rówieśników. Każdy problem jest wart rozmowy. Telefony zaufania obsługują osoby, które wysłuchają Cię, pomogą znaleźć rozwiązanie, a gdy jest to trudne, pokierują do właściwych specjalistów. Pamiętaj, że Wasza rozmowa jest poufna, o ile Twoje zdrowie lub życie nie jest zagrożone, nie dowiedzą się o niej Twoi bliscy.

telefony zaufania

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Darmowy, **anonimowy** telefon zaufania. Dzieci i nastolatki mogą uzyskać pomoc m.in. w kwestiach związanych z relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, oraz wsparciem osób LGBT+.

telefon: **116 111**,
czynny 24 godziny na dobę i przez siedem dni w tygodniu

Telefon Zaufania dla Dzieci

Towarzystwo Przyjaciół Dzieci

Porozmawiasz tutaj z psychologiem o swoich przeżyciach, emocjach i problemach, a także uzyskasz wsparcie w kryzysie psychicznym.

Ogólnopolska linia wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym

telefon: **800 119 119**
czat zaufania:
www.800119119.pl/czat-zaufania/
(czynny każdego dnia w godz. 14-22).

Rozmowa na czacie zaufania jest darmowa, **anonimowa** - nie musisz podawać swoich danych osobowych, by porozmawiać, bez logowania - oznacza to także, że gdy zamkniesz czat,

Twoja rozmowa zniknie bezpowrotnie.

Telefon Zaufania Młodych - wsparcie zdrowia psychicznego, Fundacja ITAKA

Numer skierowany jest głównie do: dzieci, młodzieży, młodych dorosłych (do 25 r.ż.).

- masz kłopoty w szkole, w domu,
- jesteś młodym dorosłym - masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać,
- czujesz, że dzieje się z Tobą coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością,
- podejrzewasz, że masz depresję
- masz opory przed pójściem do specjalisty,
- obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry,
- podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc.

telefon: **22 484 88 04**
dyżury psychologów: od poniedziałku do niedzieli w godzinach 13.00-20.00.

Dyżury innych specjalistów:
Seksuolog - każdy poniedziałek 17.00-20.00
Prawnik - każdy wtorek 17.00-20.00
Terapeuta zaburzeń odżywiania - każdy czwartek 14.00-17.00

Zdalny psycholog

dla kogo:
młodzież, nauczyciele, rodzice i opiekunowie

zakres wsparcia:
nieodpłatna, anonimowa pomoc psychologiczna w dni powszednie w godzinach 8.00 - 20.00. w przypadku:
- problemów w szkole i domu
- problemów z dorastaniem
- problemów z uzależnieniami
- problemów z relacjami

z rówieśnikami oraz rodzicami - problemów z relacjami partnerskimi

forma wsparcia:

- pomoc psychologa poprzez video-czat lub webinar dostępny na stronach internetowych placówek wymienionych poniżej,
- porady w pięciu językach PL/UA/RU/EN/DE.

Program uruchomiony jest w ponad 100 placówkach we Wrocławiu na różnych poziomach edukacji: przedszkola, szkoły podstawowe, szkoły ponadpodstawowe oraz poradnie psychologiczno-pedagogiczne.

realizator:

Fundacja Wspólnie dla Sprawy
www.fundacjaawds.org

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Infolinia 800 12 00 02,

czynna przez całą dobę

e-mail:

niebieskalinia@niebieskalinia.info

tu uzyskasz pomoc psychologiczną oraz informacje o obowiązkujących w Polsce przepisach oraz o placówkach udzielających pomocy osobom doznającym przemocy w rodzinie.

konsultacje w języku angielskim: w każdy poniedziałek od godziny 18.00 do 22.00,
konsultacje w języku rosyjskim: w każdy wtorek od godziny 18.00 o 22.00.

Zgłaszanie Przemocy Domowej

Dział Przeciwdziałania Przemocy Domowej, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

forma wsparcia: specjaliści ds. przeciwdziałania przemocy udzielą Ci porady i informacji, przyjmą zgłoszenie o przemoccy, pokierują do innych specjalistów. Od poniedziałku do piątku od 07.30 do 15.30.

adres: ul. Rydygiera 43a, Wrocław

telefon: 71 78 23 591
71 79 64 008

e-mail: dppd@mops.
wroclaw.pl,
zespolinterdyscyplinary
@mops.wroclaw.pl

Rzecznik Praw Dziecka

Rzecznik wykonując swoje uprawnienia, kieruje się zasadami zawartymi w Konstytucji RP, Konwencji o Prawach Dziecka i ustawie o Rzeczniku Praw Dziecka, w tym zwłaszcza zasadą dobra dziecka.

Rzecznik nie zastępuje wyspecjalizowanych służb, instytucji i stowarzyszeń zajmujących się ochroną dziecka, lecz interweniuje w sytuacji, kiedy dotychczasowe procedury okazały się nieskuteczne bądź ich zaniechano.

adres:

ul. Chocimska 6,
00 - 791 Warszawa
telefon: 22 583 66 00
e-mail: rpd@brpd.gov.pl
adtrona www:
<https://brpd.gov.pl/>

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Infolinia: 800 12 12 12,
czynna całą dobę
możesz skorzystać również z **anonimowego** czatu dla dzieci i młodzieży
www.czat.brpd.gov.pl

Centrum Pomocy Dzieciom

Zapewnia pomoc specjalistów: psychologa, psychoterapeuty, lekarza pediatry, lekarza psychiatry, prawnika oraz innych - dzieciom i młodzieży, które doświadczyły przemocy i/lub wykorzystania seksualnego, były świadkami przemocy i/ lub uczestniczą w procedurach prawnych. Centrum dostosowuje działania do potrzeb obcokrajowców oraz osób z niepełnościami.

dla kogo:

dzieci i młodzieży, które doświadczyły przemocy i/lub wykorzystania seksualnego oraz ich rodzice/opiekunowie.

zakres wsparcia: bezpłatna pomoc psychologiczna, medyczna i prawna dla osób, które doświadczyły przemocy w rodzinie.

realizator:

Fundacja NON LICET
ul. Grabiszyńska 35/39 B,
Wrocław
telefon: 572 014 532,
e-mail: fundacja@nonlicet.pl

Punkty Interwencji Kryzysowej 2026

dla kogo: osoby, które doświadczają przemocy domowej oraz znajdujące się w sytuacji kryzysowej.

forma i zakres wsparcia:

- pomoc psychospołeczna i prawna: poradnictwo psychologiczne, prawne, socjalne, zawodowe i rodzinne w formie indywidualnej oraz grupowej (grupy wsparcia, psychoedukacja, treningi/warsztaty),
- interwencja kryzysowa, wsparcie psychologiczne i prawne,
- udzielanie informacji o innych instytucjach/placówkach/organizacjach, które świadczą pomoc i udzielają wsparcia. W razie potrzeby kierowanie do nich beneficjentów, upowszechnianie informacji dotyczącej oferty pomocy psychologicznej oraz edukacja dotycząca problemów przemocy domowej i uzależnień.

realizatorzy:

1. Fundacja „DAJMY SZANSE”
ul. Piłsudskiego 95/4, Wrocław
telefon: 530 004 627,
e-mail: dajmyszanse@op.pl
2. Stowarzyszenie Na Rzecz Promocji Zdrowia CURATUS
ul. Kleczkowska 5 OFICYNA,
Wrocław
telefon: 71 329 09 19,
e-mail: curatus@o2.pl
3. Fundacja „NON LICET”
- Bezpieczna Przystań
na Stalowej
ul. Stalowa 6A, Wrocław

telefon: 572 108 352,
e-mail: fundacja@nonlicet.pl

4. Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Ich Rodzinom w Szczególnie Trudnej Sytuacji Życiowej „ISKIERKA”

pl. św. Macieja 7, Wrocław
ul. Kraszewskiego 26a,
Wrocław
telefon: 71 32 24 114,
e-mail: iskierka.wroc@wp.pl

5. Stowarzyszenie „INTRO”
ul. Traktatowa 1, Wrocław
telefon: 881 220 440,
e-mail: pomoc@psychotekst.pl

6. Stowarzyszenie „MISJA DWORCOWA”
IM. KS. JANA SCHNEIDERA
ul. Pomorska 16B, Wrocław
telefon: 71 321 05 50,
e-mail: misja.dworcowa@wp.pl

7. Fundacja CENTRUM PRAW KOBIET
ul. Ruska 46B lok 312, Wrocław
telefon: 71 358 08 74
e-mail: cpk_wroclaw@cpk.org.pl

8. Stowarzyszenie Psychoedukacji i Terapii „EVOLUTIO”
adres: ul. Paulińska 4-6/16,
Wrocław
telefon: 731 450 926
e-mail: evolutio.stow@gmail.com

9. Fundacja Bliskość
adres: ul. Wiejska 2-4, Wrocław
telefon: 793 453 774
e-mail: kontakt@fundacjabliskoosc.pl

Wrocławskie Centrum Zdrowia – Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży ✨

Powodem zgłoszenia do Poradni mogą być wszelkie niepokojące objawy, które pojawiają się u dzieci i młodzieży i mogą mieć podłoże psychiczne.

dla kogo: dla dzieci od 2. roku życia, młodzieży do 18. roku życia, rodziców i rodzin

forma i zakres wsparcia:

- diagnoza psychologiczna,
- diagnoza psychiatryczna,
- porady indywidualne,
- porady rodzinne,
- porady w sytuacjach kryzysowych,
- systemowa psychoterapia rodzin,
- psychoterapia indywidualna.

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży współpracuje z:

- oddziałami pediatrycznymi (np. problemy psychosomatyczne u dzieci i młodzieży),
- poradniami psychologiczno-pedagogicznymi (np. problemy szkolne),
- kuratorami,
- sądami.

adres:

ul. Samuela Lindego 19-21,
51-138 Wrocław

telefon: 71 355 63 61,
71 355 65 18

e-mail: pzp-rejestracja@spzoz.wroc.pl

chcesz wiedzieć więcej:

www.spzoz.wroc.pl/poradnie/zdrowie-psychiczne/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy

Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ✨

adres: ul. Borowska 181-187, Wrocław
telefon: 71 786 43 44
lub 500 133 199,
rejestracja czynna
od 08:00 do 14:30

dla kogo: dzieci, młodzież, rodzice i/lub opiekunowie, pacjenci podmiotu leczniczego, zgodnie z potrzebami (wymagane skierowanie od lekarza psychiatry).

zakres wsparcia:

- diagnoza i leczenie dzieci i młodzieży z różnymi schorzeniami psychicznymi, uzależnieniami
- działania diagnostyczne, terapia zaburzeń zachowania i emocji oraz specyficznych trudności szkolnych (opieka psychiatryczna, neurologiczna, psychologiczna, indywidualna psychoterapia dzieci i młodzieży, terapia rodzin, socjoterapia, grupy terapeutyczne).
- **w tym: Oddział Dzienny Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży NEUROMED**

Do oddziału przyjmuje kierownik Ośrodka Terapii Uzależnień po wcześniejszej rejestracji, wizyta u lekarza nie wymaga skierowania.

Oferta jest całkowicie bezpłatna, finansowana jest przez Narodowy Fundusz Zdrowia NFZ oraz ze środków Urzędu Miasta Wrocław.

dla kogo:

- dzieci i młodzież używające różnych substancji i/lub uzależnione od gier komputerowych, internetu i telefonu komórkowego.
- dzieci i młodzieży z rodzin, w których występuje problem z nadużywaniem substancji psychoaktywnych.

w tym: Poradnia Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży NEUROMED

Wizyty odbywają się tylko po wcześniejszej rejestracji, która czynna jest od 08:00 do 14:30,

ul. Borowska 181-187, Wrocław
zakres wsparcia: psychoterapia grupowa i indywidualna

dla kogo:

- poradnia dla dzieci i młodzieży przyjmuje osoby niepełnoletnie używające substancji psychoaktywnych,
- dzieci i młodzież uzależnione od gier komputerowych, internetu i telefonu komórkowego,
- pomoc dla dzieci z rodzin, w których występuje problem z używaniem alkoholu lub substancji psychoaktywnych oraz dla rodzin dzieci z problemem uzależnień behawioralnych,
- rodzice dzieci uzależnionych – zajęcia grupowe dotyczące sposobów radzenia sobie z uzależnieniem dziecka.

Centrum Neuropsychiatrii NEUROMED Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ✨

adres: ul. Białowieska 74A,
54-235 Wrocław
telefon: 71 350 17 80 wew. 32
e-mail: sekretariat@neuropsychiatria.com

dla kogo:

- dzieci, młodzież w wieku szkolnym,
- rodziny nastoletnich dzieci i młodzieży z problemami wychowawczymi i uzależnieniami, w tym uzależnieniami behawioralnymi np. problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych.

zakres wsparcia:

- rozpoznanie trudności/objawów oraz ich objaśnienie w kontakcie indywidualnym z dzieckiem/nastolatkiem, a także wspólnie z rodziną,
- wsparcie emocjonalne w przeżywanych trudnościach wynikających z problemów szkolnych,

konfliktów rodzinnych, problemów natury psychologicznej,

- wstępna ocena zasobów i ew. deficytów,
- diagnoza i terapia dzieci i młodzieży z różnymi schorzeniami psychicznymi, uzależnieniami,
- spotkania terapeutyczne rodzin,
- wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne oraz psychoedukacja,
- wsparcie psychiatryczne
- warsztaty psychoterapeutyczne dla rodziców/opiekunów.

forma wsparcia:

dla dzieci i młodzieży:

- konsultacje indywidualne,
- warsztaty psychoedukacyjne tematyczne grupowe,
- zajęcia terapeutyczne grupowe,
- treningi umiejętności społecznych,
- pobyt dzieci i młodzieży w Oddziale dziennym psychiatrycznym rehabilitacyjnym dla dzieci i młodzieży oraz Oddziału dziennego uzależnień dla młodzieży wraz z kontynuacją obowiązków szkolnego. Na czas pobytu w Oddziale dziennym pacjenci są oddelegowani ze swojej macierzystej szkoły do Zespołu Szkół nr 12 w SP ZOZ działającej na terenie Centrum NEUROMED.

dla rodzin

- konsultacje indywidualne
- spotkania terapeutyczne rodzin
- warsztaty psychoedukacyjne
- warsztaty psychoterapeutyczne
- dodatkowo wakacyjne warsztaty terapeutyczne dla młodzieży

Jak uzyskać pomoc?

Zgłoszenia na konsultacje, spotkania, warsztaty przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy online: <https://forms.gle/uPE7RU2DkFCALA8C7> lub telefonicznie w dni robocze w godzinach 11:00-14:00, telefon: 690 580 652

Przyjęcie do Oddziału Dziennego psychiatrycznego rehabilitacyjnego odbywa się na podstawie skierowania lekarza ubezpieczenia zdrowotnego - usługa medyczna finansowana przez NFZ.

Kolejność przyjęć uzależniona jest od wolnych miejsc w przedziałach klasowych Szkoły Podstawowej i Liceum Ogólnokształcącego.

Narodowy Fundusz Zdrowia

Gdy potrzebujesz pomocy psychiatrycznej, jesteś w kryzysie psychicznym lub zmagasz się z uzależnieniem, możesz zgłosić się na leczenie z Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ). telefon: 800 190 590

strona www:

Leczenie psychiatryczne i uzależnień młodzieży i dzieci: <https://pacjent.gov.pl/arttykul/leczenie-psychiatryczne-mlo-dziezy-i-dzieci>

Wsparcie psychoedukacyjne w środowisku szkolnym i lokalnym 2026

dla kogo: dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji i uchodźstwa oraz ich rodzice / opiekunowie

rodzaj wsparcia: indywidualne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji i/lub uchodźstwa oraz ich rodziców i opiekunów, w języku ukraińskim i rosyjskim, z elementami języka polskiego, a także w języku angielskim (emocjonalny wymiar języka jako czynnika budującego poczucie bezpieczeństwa i zaufania w relacji pomocowej).

realizatorzy:

1. Fundacja Kalejdoskop Kultur

adres: ul. Ruska46a, Wrocław
email: biuro@kalejdoskopkultur.pl
telefon: 609 73 40 44

2. Fundacja To The Future

adres: ul. Bolesława Krzywoustego 296, Psie Pole – Zawidawie

telefon: 886244897

email: kontakt@tothefuture.pl

3. Fundacja „NON LICET” Pomoc Ofiarom Przemocy W Rodzinie

indywidualne konsultacje psychologiczne dla dzieci i młodzieży

adres: ul. Stalowa 6A, Wrocław

telefon: 572 108 352

mail: fundacja@nonlicet.pl

seksualność

To, jak myślisz o swoim ciele i jak je traktujesz, ma OGROMNY wpływ na Twoje samopoczucie psychiczne. Podobnie jest z seksualnością – to naturalna część Ciebie i Twojego rozwoju.

Zrozumienie i akceptacja siebie w tych obszarach nie zawsze jest łatwe. Presja, hejt, porównywanie się z innymi... To wszystko może być do bani. Pamiętaj, że nie jesteś sam/sama w tych wyzwaniach.

Zdrowie psychiczne i to, jak czujemy się ze sobą i swoją seksualnością, są ze sobą mega powiązane. Jeśli masz trudności, nie wstydź się szukać wsparcia! Dbanie o siebie to siła, nie słabość.

Telefon Zaufania Młodych - wsparcie zdrowia psychicznego, Fundacja ITAKA

Numer skierowany jest głównie do: dzieci, młodzieży, młodych dorosłych (do 25 r.ż.)

telefon: 22 484 88 04

dyżur seksuologa:

każdy poniedziałek 17.00-20.00

Telefon Zaufania Edukatorów Seksualnych Grupy „Ponton”

telefon: 22 635 93 92

Telefon Zaufania dla Osób LGBTQIAP+, ich rodzin i bliskich Stowarzyszenia Lambda

telefon: 22 628 52 22

Pamiętaj!

Gdy jesteś świadkiem trudnej sytuacji – reaguj z empatią i rozwagą.

Nie każdy konflikt od razu oznacza przemoc, ale każda sytuacja kryzysowa wymaga uważności. Jeśli coś Cię niepokoi – nie ignoruj tego. Zachowaj spokój i oceń, czy możesz pomóc bez narażania siebie. W razie potrzeby zwróć się do dorosłych: nauczyciela, pedagoga, rodzica lub zadzwoń anonimowo pod nr Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – natychmiast wybierz numer alarmowy **112**.

Jak możesz pomóc?

Oceń czy ta sytuacja jest dla Ciebie bezpieczna. Jeśli tak:

- Powiedz „STOP” – wyraźnie daj do zrozumienia, że nie akceptujesz takiego zachowania.
- Wesprzyj osobę doświadczającą przemocy.
- Stań przy niej, okaż wsparcie.
- Pomóż jej odejść z miejsca zagrożenia.
- Po wszystkim zapytaj, jak się czuje i czy potrzebuje pomocy.

Wspieraj innych także poza sytuacjami kryzysowymi

Pomoc nie zawsze oznacza działanie w trudnych momentach. Często największe znaczenie mają codzienne, drobne gesty – uśmiech, rozmowa, wspólne spędzanie czasu. To właśnie w relacjach opartych na zaufaniu i bliskości najłatwiej zauważyć, że ktoś zaczyna się wycofywać, zмага się z emocjami albo przechodzi przez trudny czas.

W czasie wolnym – na przerwie, po szkole, w drodze na zajęcia czy w sieci – warto tworzyć przestrzeń, w której każdy może czuć się sobą, być wysłuchany i zaakceptowany. To momenty, które sprzyjają nie tylko odpoczynkowi, ale też rozwojowi osobistemu i społecznemu.

Zainteresuj się drugą osobą: zapytaj, co słychać, zaproś do wspólnej aktywności, docień jej pasje czy sposób bycia. Dobre relacje rówieńnicze budują poczucie bezpieczeństwa i przynależności – mogą przyczynić się do przeciwdziałania przemocy, wykluczeniu, wesprzeć w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych.



Zadbaj o siebie

Sytuacje kryzysowe mogą wywoływać wiele trudnych emocji. Możesz czuć stres i przytłoczenie wszystkim, co dzieje się wokół Ciebie. Radzenie sobie z tymi uczuciami, komunikowanie ich innym i proszenie o pomoc może być trudne. Pamiętaj, że odczuwanie silnych emocji w czasie kryzysu jest normalne.

Możesz doświadczać takich uczuć jak:

- strach, smutek, przygnębienie,
- głęboka troska o innych,
- poczucie winy i wstydu,
- gniew, frustracja, agresja,
- chęć podejmowania większego ryzyka niż zwykle,
- utrata sensu i celu, bezradność.

Emocje dostarczają nam informacji. Na przykład strach, w niebezpiecznych sytuacjach, każe nam uciekać, smutek pomaga nam odpocząć, abyśmy mogli opłakiwać to, co straciliśmy, zanim ruszymy dalej. Nawet jeśli silne emocje utrzymują się - zauważysz, że po pewnym czasie słabną.

Ważne jest, aby rozpoznać i zaakceptować emocje, których doświadczasz, a także poświęcić czas na zastanowienie się, jak sobie z nimi radzić i jak na nie reagować.

Oto kilka pomysłów, które pomogą Ci poradzić sobie z tym problemem:

Dbaj o swoje ciało i umysł – bądź aktywny fizycznie, dobrze się odżywiaj i wysypiaj.

W miarę możliwości zachowaj stały rytm dnia – regularne pory posiłków i snu.

Zapisuj swoje uczucia – spróbuj napisać: „W tej chwili czuję się ...” lub prowadzić pamiętnik, który pomoże Ci przeżywać to, co przeżywasz.

Rozwiązywanie problemów – w trudnych chwilach pomocne może być podzielenie pro-

blemów na dwie kategorie: „Sprawy, z którymi mogę coś zrobić” i „Sprawy, na które nie mam wpływu”. Pamiętaj, że nie musisz od razu rozwiązywać wszystkich swoich problemów.

Bądź dla siebie miły – nie ma „dobrych” ani „złych” emocji. Postaraj się być cierpliwy w stosunku do tego, co czujesz. Wywieranie na siebie presji, by zawsze „być szczęśliwym” lub „mieć pozytywne nastawienie” może w rzeczywistości pogorszyć samopoczucie.

Jeśli zauważysz, że przeżywasz trudne emocje, spróbuj powiedzieć sobie: „Czuję się zaniepokojony i przestraszony, ale to nie znaczy, że sobie nie radzę”.

Porozmawiaj z osobą dorosłą, której ufasz – niech wie, jak się czujesz. Czasami samo nawiązanie kontaktu z drugą osobą może sprawić, że poczujesz się lepiej i mniej samotnie.

Bądź w kontakcie z przyjaciółmi i bliskimi – znajdź sposoby na kontakt z przyjaciółmi i bliskimi. Jeśli możesz kontaktować się z przyjaciółmi online, np. za pośrednictwem mediów społecznościowych, ustal z opiekunami harmonogram korzystania z komputera i telefonu komórkowego.

Staraj się mieć zajęcie i pomagaj innym – aktywność fizyczna i szukanie nowych sposobów spędzania czasu może pomóc w radzeniu sobie z silnymi emocjami. Jeśli masz taką możliwość, zaangażuj się w wolontariat.

Kontroluj ilość czasu spędzanego na przeglądaniu wiadomości i mediów społecznościowych, zwłaszcza przed pójściem spać. Staraj się skupić uwagę na pozytywnych rzeczach, które możesz zrobić poza Internetem. Pomocne może być wyłączenie powiadomień z niektórych aplikacji.

Ćwiczenia relaksacyjne można stosować także w przypadku stresu lub niepokoju. Oto kilka ćwiczeń ruchowych, oddechowych i wizualizacyjnych, które

możesz wykonać.

Głębokie oddychanie. Jeśli to możliwe, usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji. Oddychaj pełną piersią do brzucha, który będzie unosić się i opadać wraz z oddechem.

Szybkie rozluźnienie mięśni. Jeśli to możliwe, usiądź wygodnie i zamknij oczy. Powoli wykonaj wdech przez nos i wydech przez usta. Złóż dłoń w pięść, mocno ją zaciśnij. Utrzymaj zaciśniętą pięść przez kilka sekund, zwracając uwagę na napięcie. Powoli rozchyl palce i poczuć różnicę – zauważ, że napięcie znika. Ręka jest znacznie lżejsza i rozluźniona. Napięcie w każdej części ciała można zmniejszyć, napinając i rozluźniając po kolei każdy mięsień.

Wyobrażenie sobie bezpiecznego miejsca. Spróbuj wyobrazić sobie, że jesteś w spokojnym miejscu, gdzie nikt Ci nie przeszkadza. Poświęć kilka minut na skupienie się na oddechu, zamknij oczy, uświadom sobie napięcie w ciele i pozwól mu odejść z każdym wydechem.

Używanie zmysłów. Usiądź w ciszy i oddychaj powoli: wdech i wydech. Ćwiczenie to można również wykonywać podczas spaceru. Rozejrzyj się wokół siebie i zauważ: pięć rzeczy, które widzisz, cztery rzeczy, które słyszysz, trzy doznania fizyczne (dotykowe), dwie rzeczy, których zapach czujesz, jedną rzecz, której smak czujesz – oddychaj powoli wdech i wydech. To ćwiczenie pomaga przenieść uwagę na otoczenie w chwili obecnej i odwrócić ją od tego, co wywołuje uczucie niepokoju.

Pamiętaj, aby w razie trudności z poradzeniem sobie z sytuacją kryzysową skorzystać z dodatkowej pomocy.

ROZWÓJ

w tym dziale:

Młodzieżowa Rada Miasta Wrocławia,

rozwój społeczny,

centra rozwoju i aktywności dzieci i młodzieży,

klubowe centra aktywności dzieci i młodzieży,

trenerzy osiedlowi,

kluby sportowe,

młodzieżowe domy kultury,

pracownia projektów międzykulturowych „Zajezdnia”,

młodzieżowe miejsca spotkań w społecznościach lokalnych.

Młodzieżowa Rada Miasta Wrocławia

Młodzieżowa Rada Miasta Wrocławia to grupa młodych, ambitnych ludzi, którzy chcą mieć realny wpływ na przyszłość miasta. Rada powstała 11 marca 1994 roku jako Parlament Młodzieży Wrocławia, a w 2017 roku przekształciła się w obecną formę.

Działania

Główne cele Rady to:

- upowszechnianie idei samorządowej,
- kreowanie postaw obywatelskich wśród młodzieży,
- rozwijanie samorządności uczniowskiej,
- reprezentowanie młodzieży i samorządów uczniowskich wrocławskich szkół przed władzami miasta i innymi instytucjami,
- członkostwo w Radzie rozwija świadomość samorządową, którą członkowie starają się rozpowszechnić wśród rówieśników.

Spotkania

Rada organizuje spotkania w dwóch formach:

- Sesje: odbywają się raz w miesiącu i są otwarte dla wszystkich zainteresowanych,
- Spotkania piątkowe: mniej formalne spotkania, które odbywają się w każdy piątek w godzinach 16:00-18:25 w Młodzieżowym Domu Kultury im. Mikołaja Kopernika, będącym siedzibą Rady.

adres: Młodzieżowy Dom Kultury im. Mikołaja Kopernika
ul. Kołłątaja 20, Wrocław
e-mail: mrmw@mdk.wroclaw.pl

rozwój społeczny

Wrocławska Koncepcja Edukacyjna WCRS

Akademia Młodych Liderów

dla kogo: młodzież ze szkół ponadpodstawowych zaan-

gażowana w projekty i sprawy miasta Wrocław i realizująca Kongres Młodzieży Wrocławia

adres:

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,
pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
strona www:
<https://wke.wcrs.wroclaw.pl/>

Kalejdoskop myśli, czyli spotkania literacko-filozoficzne

dla kogo: uczniowie szkół ponadpodstawowych z Wrocławia i Aglomeracji Wrocławskiej

zakres wsparcia: wymiana myśli, rozmowa i pogłębianie wiedzy z literatury, filozofii i psychologii.

adres:

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,
pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
strona www:
<https://wke.wcrs.wroclaw.pl/>

Forum Dyskusyjne Młodzieży Wrocławia

W ramach Forum młodzi ludzie tworzą otwartą przestrzeń dialogu, w czasie której wymieniają się wiedzą i dzielą refleksjami. Uczą się słuchać i szanować innych. Kształtują swoją społeczną osobowość i rozwijają oratorskie uzdolnienia.

adres:

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,
pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
strona www:
<https://wke.wcrs.wroclaw.pl/>

Kompas Wartości

dla kogo: młodzież szkół ponadpodstawowych
Ogólnopolski projekt edukacyjno-społeczny skierowany do młodzieży szkół ponadpodstawowych i realizowany we współpracy z Liceum Ogólno-

kształcącym nr IV im. Stefana Żeromskiego we Wrocławiu i Europejskim Centrum Solidarności w Gdańsku. Angażuje młodzież do refleksji, dyskusji i pracy nad uniwersalnymi wartościami, takimi jak wolność, odpowiedzialność, równość, odwaga.

adres:

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,
pl. Dominikański 6, Wrocław
telefon: 71 77 24 903
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
strona www:
<https://wke.wcrs.wroclaw.pl/>

Sprawdź stronę www projektu lub profil organizacji w mediach społecznościowych, gdzie na bieżąco aktualizowane są informacje o działaniach oraz możliwości dołączenia się do poszczególnych inicjatyw.

Przestrzeń Młodych MOST - Młodzieżowy Ośrodek Spotkań i Twórczości

dla kogo: uczennice i uczniowie wrocławskich szkół ponadpodstawowych

działania: to miejsce tworzone i zarządzane przez młodych ludzi i dla młodych ludzi wspólnie z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego. Młodzi, dbając o swoją przestrzeń, decydują o wyglądzie tego miejsca i odpowiednim wyposażeniu. We współpracy z moderatorem projektują ofertę programową i ustalają harmonogram spotkań, zgodnie z potrzebami rówieśników. W Przestrzeni Młodych młodzież w ich codziennych działaniach będzie wspierał moderator oraz psycholog.

adres: ul. Legnicka 21, Wrocław
e-mail: anna.ducka@wcrs.pl
telefon: 71 77 24 903

centra rozwoju i aktywności dzieci i młodzieży

Zajęcia w centrach adresowane są do dzieci i młodzieży w wieku 6-18 lat. Odbywają się od poniedziałku do piątku w godzi-

nach popołudniowych. Udział w zajęciach jest dobrowolny i bezpłatny. W trakcie zajęć zapewniony jest posiłek.

Dzieci i młodzież otrzymują pomoc w nauce, bezpiecznie i atrakcyjnie spędzają czas wolny, poprawiają kondycję fizyczną na zajęciach sportowych, odkrywają i rozwijają talenty oraz znajdują przyjaciół.

Uczestniczą w zajęciach m.in. edukacyjnych, profilaktycznych, ogólnorozwojowych, taneczno-ruchowych, artystycznych, a także imprezach okolicznościowych, wyjściach i wycieczkach na terenie miasta oraz poza nim.

Parafia Rzymskokatolicka pw. św. Jadwigi Śląskiej we Wrocławiu-Leśnicy

adres: ul. Wolska 6, Wrocław
telefon: 668 664 762
e-mail: zrodelkoparafia@wp.pl

Parafia Rzymskokatolicka p.w. św. Karola Boromeusza we Wrocławiu

adres: ul. Krucza 58, Wrocław
telefon: 512 192 994
e-mail: natalia.nahajowska@gmail.com

Rzymskokatolicka Parafia pw. św. Stanisława, św. Doroty i św. Wacława

adres: pl. Wolności 3, Wrocław
telefon: 605 544 766
e-mail: anita.ignasiak.09@gmail.com

Rzymskokatolicka Parafia pw. św. Anny

adres: ul. Brodzka 163, Wrocław
telefon: 608 786 740
e-mail: rafalkarbowniczek@gmail.com

Rzymskokatolicka Parafia pw. św. Michała Archanioła

adres: ul. Bolesława Prusa 78, Wrocław
telefon: 665 777 759
e-mail: rzepa-liam@o2.pl

Rzymskokatolicka Parafia pw. św. Andrzeja Apostoła we Wrocławiu

adres: ul. Boguszowska 84, Wrocław

telefon: 662 067 394
e-mail: i_bozena@o2.pl

Parafia Rzymskokatolicka pw. św. Jerzego Męczennika i Podwyższenie Krzyża Świętego we Wrocławiu-Brochowie

adres: ul. Biegła 3, Wrocław
telefon: 601 360 055
e-mail: araan@interia.eu

Fundacja Tobiaszki

adres: al. Kasprowicza 26, Wrocław
telefon: 797 136 271
e-mail: fundacjatobiaszki@gmail.com

Chrześcijańska Służba Charytatywna

adres: ul. Oleśnicka 4, Wrocław
telefon: 609 416 520
e-mail: mis@bliskoserca.pl

Stowarzyszenie Społeczno-Kulturalne „Polanka”

adres: ul. Żmigrodzka 56, Wrocław
telefon: 694 333 914
e-mail: stowarzyszeniepolanka@interia.pl

Stowarzyszenie Rozwoju Osiedla Świniary

adres: ul. Pęgowska 34, Wrocław
telefon: 722 038 596
e-mail: jjd1966@o2.pl

Stowarzyszenie Na Rzecz Dziecięcej Działalności Twórczej i Na Rzecz Sztuki „Tęczowisko”

adres: ul. Nowa 4, Wrocław
telefon: 693 053 556
e-mail: sandra.jarnot@gmail.com

Fundacja Opieka i Troska

adres: ul. Kiełczowska 43, Wrocław
telefon: 690 209 618
e-mail: klubnapsiaku@opieka-otroska.pl

Fundacja Ładne Historie

adres: ul. Marii Curie-Skłodowskiej 63a, Wrocław
telefon: 530 165 873
e-mail: fundacja@ladnehistorie.pl

Stowarzyszenie Pomocy „Akson”

adres: pl. Wyzwolenia 4, Wrocław
telefon: 604 117 063
e-mail: aksonwroc@wp.pl

Stowarzyszenie Wsparcie

adres: ul. Stanisławowska 103, Wrocław
telefon: 500 077 802
e-mail: iwona.cislo@interia.pl

Stowarzyszenie Kulturalne „Bez ciśnienia”

adres: ul. Tymiankowa 3, Wrocław
telefon: 507 609 366
e-mail: biuro.bezcisnienia@gmail.com

Klubowe Centra Aktywności Dzieci i Młodzieży 2026

Klubowe Centra – miejsca, w którym możesz rozwijać siebie.

To przestrzenie stworzone dla dzieci i młodzieży od 6 do 20 lat (a dla osób z niepełnosprawnościami – do 26 lat). To miejsca, w których możesz odkrywać swoje talenty, poznawać nowych ludzi i spędzać czas w sposób, który naprawdę coś daje.

Co tam znajdziesz?

Zajęcia rozwijające pasje – od artystycznych i technicznych, przez sport i rekreację, aż po działania ekologiczne czy kulturowe.

Programy profilaktyczne – poruszające tematy ważne dla młodych: zdrowy styl życia, radzenie sobie z przemocą czy hejtem, unikanie uzależnień.

Wsparcie w budowaniu relacji – integracja, współpraca, działania społeczne i obywatelskie, które pomagają lepiej odnaleźć się wśród rówieśników.

Zajęcia mogą odbywać się kilka razy w tygodniu, od poniedziałku do piątku, a dodatkowo wyjścia i wycieczki mogą pojawić się także w weekendy. Niektóre Klubowe Centra działają również w czasie ferii zimowych i letnich, więc zawsze masz gdzie wpaść, kiedy szukasz

fajnego miejsca do spędzenia czasu.

To przestrzeń, w której możesz być sobą, spróbować czegoś nowego i po prostu dobrze się bawić. Jeśli szukasz miejsca, które daje możliwości – to właśnie tam.

STOWARZYSZENIE „Hallelu Jah”

adres: ul. B. Prusa 32, Wrocław
telefon: 609 625 743
e-mail: hallelujah@hallelujah.pl

Czas Przygody

adresy:
ul. pasaż Adolfa Radinga 8, Wrocław ul. Stanisławowska 38-44, Wrocław ul. Zemska 16c, Wrocław,
telefon: 502 505 051
e-mail: viki@kierunekprzygoda.org.pl

Stowarzyszenie Klubów Środowiskowych „Azyl”

adres: ul. Sztabowa 71, Wrocław
telefon: 695 154 847
e-mail: azyl52@wp.pl

Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej Turazem wraz z fundacją „Dajmy Szansę”

adres: ul. Piłsudskiego 95-97, Wrocław
telefon: 698 529 822
oraz 71 34 68 820
e-mail: turazem@gmail.com, dajszanse@op.pl

Stowarzyszenie Żółty Parasol i Partnerzy

adres: ul. Bolesława Prusa 37-39, Wrocław
telefon: 530 239 756
e-mail: biuro@zolytparasol.org

Stowarzyszenie Druga Runda

adresy:
ul. Dworcowa 10, Wrocław
ul. Inflancka 13, Wrocław
ul. Sycowska 22a, Wrocław
ul. Wilanowska 31, Wrocław
telefon: 605 680 770
e-mail: info@drugarunda.pl

Fundacja Art Jtm

ul. gen. Romualda Traugutta 68, Wrocław
telefon: 505 754 10,
e-mail: info@artjtm.com

Onwater.pl

adres: ul. Wybrzeże Stowackiego 5B, Wrocław
telefon: 512 092 903
e-mail: biuro@onwater.pl

Fundacja „Animada”

adres: ul. Dokerska 7c, Wrocław
telefon: 579 077 363 e-mail: kontakt@animada.pl

„Made In Brochów”

adres: ul. Koreańska 1A, Wrocław
telefon: 511 380 078
e-mail: fundacja@madeinbrochow.wroclaw.pl

Kościół Chrześcijan Baptystów i Zbór we Wrocławiu

adres: ul. Kłodnicka 2, Wrocław
telefon: 71 351 75 32
e-mail: kancelaria@klodnicka.pl

Stowarzyszenie

Grupa z Pasją

adres: ul. Swojczycka 118, Wrocław
telefon: 501 408 931
e-mail: grupazpasja@gmail.com

Fundacja Hobbit

adres: pl. św. Macieja 5a, Wrocław
telefon: 71 321-01-77
e-mail: biuro@fundacja-hobbit.pl

Stowarzyszenie Przyjaciół Szkoły przy Szkole Podstawowej nr 19

adres: ul. Koszykarska 2-4, Wrocław
telefon: 668 026 640
e-mail: sps19@onet.pl

Fundacja Integracji Społecznej Prom

adres: ul. Ruska 46a, Wrocław
telefon: 71 359 29 21
e-mail: biuro@fundacjaprom.pl

Caritas Archidiecezji Wrocławskiej

adres: ul. Słowiańska 17, Wrocław
telefon: 71 32 71 300
e-mail: wroclaw@caritas.pl

Zgromadzenie Sióstr Bożego Serca Jezusa

adres: ul. Kapitulna 4, Wrocław
telefon: 71 327 12 08
e-mail: sercemistrza@gmail.com

Towarzystwo Kultury Czynnej

adres: ul. Paulińska 4-8, Wrocław
telefon: 663 781 530
e-mail: tkcbiuro@interia.pl

Stowarzyszenie „Życ Inaczej”

adres: ul. Kamieńskiego 10 b, Wrocław
telefon: 535 219 785
e-mail: zycinaczaj@zycinaczaj.org.pl

Fundacja „Młdziez dla Chrystusa - Polska”

adres: ul. gen. Romualda Traugutta 81of, Wrocław
telefon: 530 669 855 e-mail: biuro@mdch.pl

Fundacja Emma

prowadzi Klubowe Centrum Aktywności Dzieci I Młodzieży oraz Centrum Aktywności Lokalnej
adresy: ul. Obornicka 61, Wrocław, ul. Sołtysowicka 29h, Wrocław
telefon: 691 033 783 e-mail: kontakt@emma.org.pl

Fundacja „Kairos”

adres: ul. Nowodworska 70-82, Wrocław
telefon: 71 724-22-63
e-mail: r.rybotycki@fundacja-kairos.org

Fundacja „Sancta Familia”

we Wrocławiu adres: ul. Monte Cassino 68, Wrocław, telefon: 517 453 575, e-mail: fundacja@safa.org.pl

Fundacja Oski

adres: ul. Osobowicka 128-132, Wrocław, telefon: 731 881 681, e-mail: fundacjaoski@gmail.com

Fundacja Sóweczka Wspieranie i Rozwój Edukacji

adres: ul. Asfaltowa 6, Wrocław, telefon: 690 722 266, e-mail: wojszyckiewarsztaty@gmail.com

To The Future

adres: ul. Bolesława Krzywoustego 296, telefon: 886 244 897, e-mail: kontakt@tothefuture.pl

Fundacja Wspólny Czas

adres: ul. Dekarska 3, Wrocław,
telefon: 784 392 776, e-mail:
biuro@wspolnyczas.org

trenerzy osiedlowi

dla kogo: dzieci i młodzież z Wrocławia

trenerzy organizują zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży na boiskach w różnych miejscach na terenie Wrocławia. Zajęcia odbywają się głównie w dni powszednie oraz w soboty, włącznie z wakacjami. Zajęcia odbywają się na terenach wokół szkół, boiskach osiedlowych, terenach zielonych, halach sportowych i basenach. Z zajęć można skorzystać bezpłatnie.

Więcej informacji:

www.trener-osiedlowy.pl

harmonogramy zajęć:

www.trener-osiedlowy.pl/index.php/godziny-pracy

kluby sportowe

Kluby sportowe to organizacje skierowane do osób zainteresowanych regularną aktywnością sportową. Do wyboru są liczne dyscypliny, w ramach których powstają sekcje na różnych poziomach zaawansowania.

We Wrocławiu zlokalizowanych jest wiele obiektów sportowych i rekreacyjnych, w których organizowane są zajęcia zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. Miłośnicy aktywnego spędzania wolnego czasu mogą wybierać spośród sekcji piłkarskich, koszykarskich, siatkarskich, a nawet sztuk walki.

Więcej informacji:

www.wroclaw.pl/sport/kluby-sportowe-we-wroclawiu-mapa

Zachęcamy do śledzenia profili w mediach społecznościowych i stron klubów, gdzie na bieżąco aktualizowane są informacje o działaniach oraz zapisy na zajęcia. Część zajęć jest bezpłatnych, oferta klubów może podlegać opłatom.

młodzieżowe domy kultury

Młodzieżowe Domy Kultury to przestrzeń rozwoju talentów, integracji społecznej i edukacji kulturalnej.

Główne obszary działalności MDK:

- prowadzenie zajęć rozwijających zainteresowania i uzdolnienia dzieci i młodzieży,
- zapewnienie konstruktywnych form spędzania czasu po lekcjach,
- wspieranie uzdolnień i pasji młodych ludzi.

formy działalności:

- zajęcia artystyczne (muzyka, taniec, sztuki plastyczne, teatr), sportowe i rekreacyjne, naukowe i techniczne, językowe, informatyczne i medialne,
- wydarzenia kulturalne: koncerty, spektakle teatralne, wystawy, przeglądy twórczości, festiwale,
- konkursy i przeglądy na poziomie lokalnym, regionalnym i ogólnopolskim,
- warsztaty i projekty edukacyjne rozwijające konkretne umiejętności.

Młodzieżowy Dom Kultury „Fabryczna”

adres: ul. Zemska 16a, Wrocław
telefon: 71 798 67 42
e-mail: biuro@mdk.wroc.pl
<https://www.mdk.wroc.pl>

Młodzieżowy Dom Kultury Wrocław-Krzyki

adres: ul. Powstańców Śląskich 190, Wrocław
telefon: 71 798 67 43
e-mail: mdk@mdk-krzyki.pl

Młodzieżowy Dom Kultury „Śródmieście”

adres: ul. Stanisława Dubois 5, Wrocław
telefon: 71 798 67 44
e-mail: sekretariat@mdksr.wroc.pl
www.mdksrodmiestcie.wroc.pl

Młodzieżowy Dom Kultury im. Mikołaja Kopernika

adres: ul. Kołłątaja 20, Wrocław
telefon: 71 798 68 81
e-mail: sekretariat@mdk.wroclaw.pl
www.mdk.wroclaw.pl

Centrum Kreatywności TALENT

adres: ul. Jedności Narodowej 117, Wrocław
telefon: 71 798 67 06
e-mail: sekretariat.ckt@wroclawskaedukacja.pl
www.talent.wroclaw.pl

Pracownia Projektów Międzykulturowych „Zajeżdźnia”

dla kogo: dzieci i młodzież, osoby starsze - społeczność lokalna osiedla Pilczyce - Kozańców - Popowice Północne

zakres i forma wsparcia:

- centrum społeczno - kulturalno - edukacyjne,
- aktywizacja do działań społecznych, kulturalnych, edukacyjnych i wolontarijnych dzieci i młodzieży ze środowisk zagrożonych wykluczeniem społecznym oraz osób starszych.

adres: ul. Legnicka 65, Wrocław
telefon: 516 664 992
e-mail: recepca@tratwa.org

młodzieżowe miejsca spotkań w społecznościach lokalnych

dla kogo: młodzież i młodzi dorośli (wiek 11-24 lata), mieszkający i/lub uczący się we Wrocławiu.

działania:

- warsztaty i spotkania współtworzone z młodzieżą wspierające budowanie relacji rówieśniczych, przeciwdziałanie hejtowi i przemocy rówieśniczej, rozwój pasji, zainteresowań, podnoszenie kompetencji,
- działania, które aktywnie włączają młodzież

**MATERIAŁY
DODATKOWE
I PRZYDATNE LINKI**

model dobrej rozmowy

Celem dobrej rozmowy jest wyjaśnienie nieporozumienia, rozwiązanie wątpliwości, konfliktu i/lub doprecyzowanie informacji. Taką rozmowę może przeprowadzić np. dyrektor szkoły, wychowawca klasy, opiekun lub lider grupy młodzieżowej.

Przygotowanie do rozmowy wyjaśniającej:

Przykładowe pytania, które możesz wykorzystać na etapie przygotowania się do przeprowadzenia rozmowy wyjaśniającej:

ustal fakty i określ zasoby

- co się stało? - wypisz fakty,
- co już masz - jakie kompetencje, doświadczenie, zasoby, talenty?
- jaką wiedzę, którą już masz, możesz wykorzystać?

określ cel rozmowy i swoje nastawienie

- jaki jest Twój cel rozmowy?
- co chcesz osiągnąć?
- dlaczego to jest dla Ciebie ważne?

określ możliwe dalsze kroki

- co już zrobiłeś / zrobiłaś w tej sprawie?
- czego jeszcze nie zrobiłeś / nie zrobiłaś?
- co możesz zrobić aby zmienić sytuację, a co mogą zrobić inni?
- czego potrzebujesz aby zmienić sytuację?
- jakie są oczekiwania osób, które uczestniczą w rozmowie?

rozwiązanie trudności

- jakie trudności mogą się pojawić?
- jak można rozwiązać te trudności?
- skąd będziesz wiedział/wiedziata, że problem jest rozwiązany?
- jakie mogą być rozwiązania alternatywne w tej sytuacji?
- czy Twoja wiedza o sytuacji jest kompletna? Jeśli nie, jak możesz ją uzupełnić?
- dlaczego dążysz do takiego rozwiązania?
- czego nie dostrzegasz?
- kto może pokazać Ci inną perspektywę?
- czy jest coś czego jeszcze możesz dowiedzieć się o tej sytuacji?

co przyniesie zmiana

- jaka jest Twoja otwartość na zmianę zdania?
- co się stanie, jeśli nic się nie zmieni?
- co się stanie jeśli, rozwiązanie nie będzie korzystne dla Ciebie?

przyjrzyj się swoim emocjom

- jakie jest Twoje nastawienie?
- jakie uczucia/emocje mogą Ci pomóc?

Przebieg rozmowy wyjaśniającej.

- Zadbaj o czas i miejsce na rozmowę, zaplanuj ją wyprzedzeniem.
- Wprowadź w temat rozmowy – dlaczego się spotkaliśmy?
- Ustal kontrakt – jakie zasady muszą zostać spełnione, żeby rozmowa była konstruktywna?
- Co się stanie, jeśli zasady kontraktu nie będą przestrzegane?
- Omów przebieg rozmowy.
- Zaplanuj czas na wypowiedź wszystkich osób uczestniczących w rozmowie.
- Szukanie rozwiązania.
- Wdrożenie rozwiązania – etapy.
- Ustal termin kolejnej rozmowy (jeśli jest taka konieczność).
- Podsumuj spotkanie.



Konwencja o prawach dziecka

Konwencja gwarantuje prawa dziecka niezależnie od koloru skóry, wyznania czy pochodzenia. Przyjęta została przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych w 1989 r. Polska jest inicjatorem jej uchwalenia. Konwencja weszła w życie w 1990 r. Stronami konwencji jest 195 państw (czerwiec 2015 r.). Polska ratyfikowała konwencję w 1991 r.

Postanowienia Konwencji o prawach dziecka są podstawą działalności UNICEF, który podejmuje starania, aby stanowiły one kanon zasad etycznych i standardów międzynarodowych postępowania wobec dzieci.

Konwencja nakazuje gwarantowanie zapisanych w niej praw bez jakiegokolwiek dyskryminacji. Ponadto, zakazuje jakiegokolwiek dyskryminacji lub karania dziecka ze względu na status prawny, działalność, poglądy, przekonania religijne rodziców, członków rodziny lub opiekunów.

Nakazuje ona, by we wszelkich działaniach dotyczących dziecka kierować się jego najwyższym dobrem.

Konwencja nakłada na państwa obowiązek podejmowania działań biorąc pod uwagę prawa i obowiązki rodziców dziecka lub jego opiekunów. Ponadto, nakazuje państwom poszanowanie praw i obowiązków rodziców, członków rodziny, środowiska, opiekunów prawnych, innych osób, do ukierunkowania dziecka i udzielania mu rad przy korzystaniu przez nie z praw określonych w konwencji. Konwencja wskazuje, że rodzice lub inne osoby odpowiedzialne za dziecko ponoszą główną odpowiedzialność za jego utrzymanie oraz zapewnienie warunków niezbędnych do rozwoju.

W konwencji zapisane są:

- prawo do życia i rozwoju, do tożsamości, obywatelstwa,
- prawo swobody myśli, sumienia i wyznania, wyrażania poglądów, w tym w postępowaniu administracyjnym i sądowym,
- prawo do ochrony życia prywatnego, rodzinnego, domowego, tajemnicy korespondencji,
- prawo do wychowania w rodzinie i kontaktów z rodzicami w przypadku rozłączenia z nimi, prawo poznania rodziców, jeżeli to możliwe,
- prawo do wolności od tortur, poniżającego traktowania, przemocy fizycznej lub psychicznej, wyzysku, nadużyć seksualnych,
- prawo do swobodnego zrzeszania się, pokojowych zgromadzeń,
- prawo do odpowiedniego do wieku i stopnia rozwoju traktowania w ramach postępowania karnego,
- prawa społeczne, w tym prawo do odpowiedniego standardu życia, opieki w instytucjach i zakładach, ochrony socjalnej, ochrony zdrowia, rehabilitacji społecznej i zdrowotnej,
- prawo do ochrony przed wyzyskiem ekonomicznym, podejmowaniem pracy w zbyt wczesnym wieku,
- prawo do wypoczynku i czasu wolnego,
- prawo dostępu do informacji i materiałów pochodzących z różnych źródeł,
- prawa do nauki, w tym prawo do bezpłatnej i obowiązkowej nauki w zakresie szkoły podstawowej.

Szczególną uwagę konwencja poświęca dzieciom z niepełnosprawnościami, nakładając na państwo obowiązek zapewnienia warunków integracji społecznej, edukacji, rehabilitacji, rekreacji, dostępu do opieki zdrowotnej. Ponadto, konwencja zawiera zasady dotyczące postępowania w przypadku przysposobienia, procedur uchodźczych, ochrony tożsamości dzieci należących do mniejszości etnicznych, religijnych, językowych.

Zobowiązania państw:

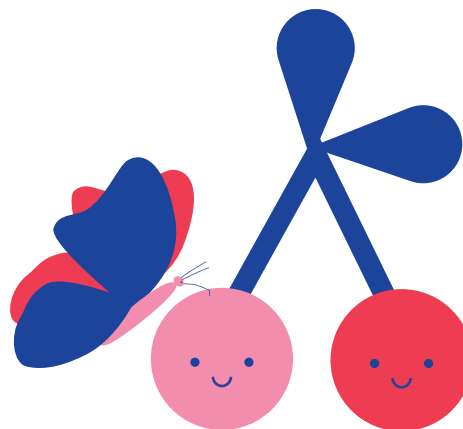
Zgodnie z art. 4 konwencji nakłada ona na państwa obowiązek podjęcia działań ustawodawczych i innych w celu realizacji praw w niej zapisanych. Jeżeli chodzi o realizację praw gospodarczych, społecznych i kulturalnych określonych w konwencji, to państwa zobowiązane są do podjęcia działań, wykorzystując maksymalnie dostępne środki i gdy to potrzebne, w ramach współpracy międzynarodowej.

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

<https://www.gov.pl/web/rodzina/konwencja-o-prawach-dziecka>

wrocławska wersja dla dzieci:

https://issuu.com/fundacjadompokoju/docs/konwencja_praw_dziecka



przydatne linki:

Dzieciństwo Mocy bez Przemocy, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Kampania Dzieciństwo bez Przemocy ma na celu przeciwdziałanie przemocy wobec dzieci w Polsce.

Na stronie znajdziesz m.in. zakładki: „Wiedza”, a w niej odpowiedzi na pytania czym jest przemoc wobec dzieci, jak jej zapobiegać i jak budować przyszłość pełną miłości i bezpieczeństwa dla najmłodszych oraz „Webinary i lekcje online” – do wykorzystania podczas zajęć w szkole.

<https://dziecinstwobezprzemocy.pl/>

Przemoc seksualna wobec dzieci, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Gadki, czyli proste rozmowy na trudne tematy, przeznaczone dla dzieci między 4 a 12 rokiem życia i ich rodziców.

Rozmowy na temat zagrożenia wykorzystywaniem seksualnym mogą być trudne zarówno dla rodziców, jak i dla dzieci. Rodzice nie chcą przstraszyć ani zdenerwować dzieci. Czasami uważają, że jeszcze za wcześnie na poruszanie z dzieckiem takich zagadnień. Dzieci zaś nie zawsze rozumieją wyjaśnienia lub boją się takich tematów.

<https://gadki.fdds.pl/>

dialog międzykulturowy WCRS

wielokultury.wroclaw.pl

Szkolny Pakiet Startowy – PL/UA/EN

wro.news/SzkolnyPakiet

Wrocławskie standardy pracy asystentek/asystentów międzykulturowych

wro.news/StandardyAsystentow

Fundacja Dom Pokoju, Narzędziownik.

Jak zarządzać konfliktami, aby nie zamieniły się w przemoc?

Narzędziownik – Jak zarządzać konfliktami (PL)

wro.news/NarzedziownikPL

Narzędziownik – wersja angielska (EN)

wro.news/NarzedziownikEN

Narzędziownik – wersja ukraińska (UA)

wro.news/NarzedziownikUA

Fundacja EkoRozwoju, My Wy Oni Społeczeństwo przyjmujące i wyzwania integracji

MWOS – broszura PL

wro.news/MWOSpl

MWOS – broszura EN

wro.news/MWOSen

MWOS – broszura UA

wro.news/MWOSua

Fundacja Kalejdoskop Kultur, wsparcie psychospołeczne

wro.news/KalejdoskopWsparcie

Sądy i pomoc prawna

Karty usług – sprawy rodzinne i nieletnich
wro.news/KartyUslug

Nieodpłatna pomoc prawna

wro.news/PomocPrawna

Formularze – opiekun tymczasowy (PL/UA)

wro.news/FormularzeOpiekun

Kurator sądowy – informator

wro.news/KuratorInformator

Stowarzyszenie Szansa, Głogów**Historie nienawiści – kampania Bez Nienawiści**

wro.news/BezNienawisci

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**Dzieciństwo bez Przemocy**

wro.news/DziecinstwoBezPrzemocy

GADKI – ochrona przed przemocą seksualną

wro.news/GADKI

Standardy Ochrony Małoletnich – podręcznik

wro.news/StandardyOchronyPodrecznik

Standardy Ochrony Małoletnich – procedury interwencji

wro.news/StandardyProcedury

Raport „Dzieci się liczą 2022”

wro.news/DzieciSieLicza2022

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

wro.news/TelefonCzatZaufania

(<https://800119119.pl/>)

Życie warte jest rozmowy: <https://zwjr.pl/strefa-wiedzy-poradniki>

<https://zwjr.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: <https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/>

<https://domowezasadyekranowe.fdds.pl/15powodow/>

Książki:

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5031119/zycie-mimo-wszystko-rozmowy-o-samobojstwie>

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5127573/niewysluchani-o-smierci-samobojczej-i-tych-ktorzy-pozostali>

<https://lubimyczytac.pl/ksiazka/5200137/przywroceni-do-zycia-pokonac-samobojstwo>

więcej informacji i aktualizacje:

www.wroclaw.pl/informator-wsparcia

SŁOWNIK

słownik pojęć związanych
z tematyką INFORMATORA

agresja - określenie zachowań prowadzących do wyrządzenia komuś/czemuś krzywdy/szkody, zadania bólu. Co charakterystyczne - siły obu stron są wyrównane. Jest zazwyczaj reakcją na frustrację i jest dostępnym dla każdego z nas, niejako automatycznym, sposobem wyrażania złości, obrony swojego interesu czy obrony swoich granic. Nie każda frustracja prowadzi do agresji, ale korelacja tych zjawisk jest silna. Zachowania agresywne najczęściej będą towarzyszyły długotrwałym i/lub "zagnionym" konfliktom. (źródło: Fundacja Dom Pokoju)

bullying - znęcanie się, dręczenie. Aby mówić o tym zjawisku muszą łącznie wystąpić trzy czynniki:

1. Czynności są powtarzalne, trwają przez jakiś czas.
2. Działanie lub zaniechanie jest intencjonalne (chcę komuś wyrządzić krzywdę).
3. Pomiędzy stronami istnieje dysproporcja sił.

Bullying może przybierać wiele form, do najpowszechniejszych należą: agresja fizyczna, wykluczanie dziecka i wyszydzanie go oraz cyberbullying.

(Źródło: Fundacja Dom Pokoju)

cyberprzemoc (cyberbullying) w przypadku dzieci i młodzieży - nazywamy nią różne akty przemocy popełnione, nasilone lub wspomagane za pomocą systemów teleinformatycznych i telekomunikacyjnych, takich jak telefony komórkowe, Internet, media społecznościowe, gry komputerowe online i inne komunikatory. Do najczęściej występujących form cyberprzemocy należą nękanie, wysyłanie niechcianych wiadomości lub treści o charakterze pornograficznym, groźby i zastraszanie, kradzież danych czy publikowanie obraźliwych treści w mediach społecznościowych (źródło: infor Biuro Analiz Sejmowych, 27 stycznia 2022).

hejt - obrażanie, ośmieszanie czy poniżanie innych to jedna z form cyberprzemocy. Poczucie anonimowości w internecie nasila takie zachowania. Niektórzy internauci stosują pewnego rodzaju podwójne standardy, w sieci pozwalają sobie na zupełnie inne zachowania niż w bezpośrednich kontaktach. Częściowo takie zachowanie można wyjaśnić tzw. „efektem kabiny pilota”. Badania (Walrave i Heirman, 2009) pokazały, że piloci bombowców w trakcie II wojny światowej bombardowali miasta, nie ponosząc przy tym kosztów emocjonalnych (w przeciwieństwie np. do żołnierzy piechoty lądowej), ponieważ nie widzieli cierpienia swoich ofiar. Podobnie jest w przypadku hejtu w sieci. Hejter nie widzi krzywdy, którą wyrządza odbiorcy, często więc nie zdaje sobie sprawy, jak bardzo raniące mogą być jej/jego słowa czy zachowania. (Źródło: <https://116111.pl/czym-jest-hejt/>)

Interwencja kryzysowa - krótkie i doraźne działanie podejmowane w celu wsparcia osób w sytuacjach kryzysowych. Celem interwencji jest przywrócenie równowagi psychicznej, udzielenie pomocy osobom odzyskać umiejętność radzenia sobie z problemem, oraz zapobieganie dalszym konsekwencjom kryzysu.

konflikt to sytuacja, gdy dwie (lub więcej) stron od siebie zależnych, spostrzegają niemożliwe do pogodzenia różnice potrzeb, zagrożenie zasobów lub istotnych wartości i podejmują działania, żeby tę sytuację zmienić (Morton Deutsch). Ma swoje początki w niezaspokojonych potrzebach stron. Jeśli są one nienazwane, albo i - nieuświadomione, nie udaje się ich wyjaśnić a sytuacja staje się

zapętłona. Rozwiązanie konfliktu stanowi więc zmianę sytuacji zastanej. Zmiana jest jedną z wartości, jakie daje nam sytuacja konfliktowa, choć początkowo emocje, które towarzyszą niezaspokojonym potrzebom, nie pozwalają tej wartości dostrzec. (źródło: "Narzędziownik". Fundacja Dom Pokoju)

osoba w sytuacji kryzysowej - osoba doświadczająca wydarzenia życiowego, które stanowi dla niej zagrożenie i przekracza jej dotychczasowe umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Osoba ta przeżywa stres, lęk i poczucie zagrożenia.

przemoc, wbrew obiegowej opinii, wcale nie musi charakteryzować się zachowaniami agresywnymi. Może przebiegać w ciszy, bez krzyku, awantur, szturchań, chowania rzeczy etc. O ile celem w konflikcie jest przekonanie do swojej racji, w agresji - zazwyczaj obrona swego „ja”, to celem działań przemocowych jest podporządkowanie i kontrola nad drugą osobą. Tu mamy zarówno nierównowagę sił demonstrującą się nierzadko w poczuciu wyższości, jak i pogardę. Ta z kolei podszyta jest obojętnością i lekceważeniem. W przemocy celem jest upokorzenie swojej ofiary, osaczenie jej i przejęcie kontroli. (źródło: „Narzędziownik”, Fundacja Dom Pokoju)

przemoc wobec dziecka - to każde działanie lub zaniechanie, które powoduje krzywdę, cierpienie, narusza godność, zdrowie fizyczne lub psychiczne dziecka oraz hamuje jego rozwój. (Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

przemoc fizyczna - to forma przemocy, która polega na użyciu siły fizycznej wobec drugiej osoby, naruszając jej nietykalność cielesną i powodując lub mogąca spowodować uszkodzenie ciała, ból fizyczny lub szkodę zdrowotną. Uwaga! Klaps to też przemoc. Zakaz stosowania kar cielesnych w Polsce obowiązuje od 1 sierpnia 2010 r. (Źródło: FDSS)

przemoc psychiczna (emocjonalna) - sytuacja, w której rodzic dziecka, opiekun lub inna osoba nie szanuje i nie odpowiada na emocjonalne potrzeby dziecka, takie jak potrzeba akceptacji, bliskości, bezpieczeństwa, przynależności, autonomii. To wyzywanie, obrażanie, poniżanie lub zastraszanie dziecka, a także porównywanie z innymi, krytykowanie, stawianie nadmiernych wymagań, odrzucanie czy wiktanie w problemy między dorosłymi (np. gdy dziecko jest świadkiem przemocy domowej). (Źródło: FDSS)

przemoc rówieśnicza - intencjonalne, krzywdzące zachowania ze strony rówieśników. Może mieć formę psychiczną lub fizyczną. To przede wszystkim agresja w szkole, choć jej sprawcami mogą być także rówieśnicy spoza szkoły, sąsiedzi czy rodzeństwo. Obejmuje: przemoc werbalną (np. przezywanie, dogadywanie, ośmieszanie), przemoc relacyjną (np. wykluczenie z grupy, ignorowanie, nastawianie innych przeciwko danej osobie), przemoc fizyczną (np. pobicie, kopanie, popychanie, szarpanie), przemoc materialną (np. kradzież, niszczenie przedmiotów), przemoc elektroniczną (złośliwy SMS lub e-mail, wpis w serwisie społecznościowym, umieszczanie w internecie ośmieszających zdjęć lub filmów), przemoc podczas randki ze strony chłopaka/dziewczyny i wykorzystanie seksualne. (Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)

przemoc seksualna - angażowanie dziecka w aktywność seksualną, bez kontaktu fizycznego (ekshibicjonizm, molestowanie słowne, skłanianie do oglądania treści pornograficznych, grooming (uwodzenie w internecie w celu nawiązania kontaktu) lub z kontaktem fizycznym, takim jak dotykanie, zmuszanie dziecka do dotykania ciała sprawcy w sposób seksualny czy stosunek seksualny. (Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Się)

seksting - Seksting to wysyłanie innym osobom przez internet lub telefon swoich intymnych zdjęć lub filmów. Jest to niebezpieczne zjawisko, ponieważ często takie zdjęcia i filmy są nielegalne. Poza tym raz wysłane treści mogą zostać zapisane i użyte w dowolny sposób. Często zdarza się, że trafiają w ręce niepowołanych osób i stają się narzędziem cyberprzemocy: szantażu czy zastraszania osoby, która się na nich znajduje. Mogą również zostać opublikowane publicznie bez zgody osoby, która się na nich znajduje. (Źródło: <https://116111.pl/czym-jest-seksting/>)

wsparcie kryzysowe - pomoc udzielana osobom znajdującym się w stanie kryzysu. Może obejmować pomoc psychologiczną, prawną, socjalną, a także materialną, w zależności od potrzeb osoby doświadczającej kryzysu.

zaniedbanie - sytuacja, gdy rodzic/opiekun dziecka nie opiekuje się dzieckiem, nie interesuje jego zdrowiem, odżywianiem, warunkami bytowymi. Nie zapewnia odpowiednich warunków rozwoju fizycznego, poznawczego, społecznego, emocjonalnego i psychoseksualnego oraz dobrostanu dziecka, np. bezpiecznego schronienia, opieki, odżywiania, podstawowej i specjalistycznej opieki medycznej, dostępu do edukacji; porzuca lub pozostawia dziecko bez opieki. (Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Się)

zaniedbanie emocjonalne - niezaspokajanie podstawowych potrzeb emocjonalnych dziecka, kluczowych dla jego prawidłowego rozwoju, takich jak uwaga, troska, wsparcie emocjonalne, zrozumienie, np. niedostateczne okazywanie uwagi dziecku, brak emocjonalnego zaangażowania w relację z dzieckiem. (Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Się)

zaniedbanie fizyczne - niezaspokajanie podstawowych potrzeb fizycznych dziecka, np. zaniedbywanie opieki nad jego zdrowiem, zaniedbywanie potrzeb higienicznych, nieodpowiednie żywienie lub brak czystych ubrań. (Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Się)

zachowania dziecka, które mogą być sygnałem, że dziecko jest krzywdzone:

- Wyraźna zmiana w zachowaniu dziecka: wycofanie, zubożenie lub nadmierne pobudzenie.
- Objawy fizyczne: siniaki, zadrapania, oparzenia, rany, częste skargi na ból brzucha, głowy czy inne dolegliwości, bez wyraźnych przyczyn medycznych.
- Problemy ze snem, koszmary sennie, lęk przed zasypianiem, nocne moczenie.
- Zaniedbanie higieny i wyglądu, dziecko wygląda na chronicznie zmęczone i niedożywione.
- Nasilony niepokój w określonych sytuacjach, unikanie konkretnych osób lub miejsc.
- Zmiany w relacjach społecznych: izolowanie się od rówieśników, brak zaufania do dorosłych, podporządkowanie się grupie lub agresja.
- Dziwne lub nieadekwatne do wieku zainteresowanie seksem.

- Samookaleczanie się, nadużywanie substancji psychoaktywnych.

(Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Się)

zgłoszenie sytuacji kryzysowej - informowanie odpowiednich służb (np. nauczycieli, psychologów, policji) o zagrożeniu zdrowia, życia lub dobrostanu osoby znajdującej się w kryzysie. Może to dotyczyć różnych rodzajów przemocy, wypadków, innych nagłych zdarzeń.

Słownik pojęć zdrowia psychicznego

pomoc psychologiczna - wsparcie udzielane osobom, które przeżywają trudności emocjonalne lub psychiczne, problemy w relacjach, kryzysy życiowe lub zaburzenia psychiczne. Może obejmować rozmowy terapeutyczne, porady, interwencje mające na celu poprawę samopoczucia oraz pomoc w odzyskaniu równowagi psychicznej.

MHPSS to skrót od **Mental Health and Psychosocial Support**, czyli zdrowie psychiczne i wsparcie psychospołeczne. Jest to termin oznaczający wszelkie działania mające na celu ochronę i promowanie dobrostanu psychicznego oraz zapobieganie i leczenie chorób psychicznych, szczególnie w sytuacjach kryzysowych.

MHPSS obejmuje szeroki zakres interwencji, od prostych działań wspierających, takich jak rozmowa i pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, po bardziej specjalistyczne formy terapii i wsparcia.

PTSM (Pourazowy zespół stresu - trauma) to polska nazwa dla PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder), czyli zespołu stresu pourazowego.

PTSD to specyficzne zaburzenie psychiczne rozwijające się w odpowiedzi na doświadczenie lub bycie świadkiem zdarzenia traumatycznego, charakteryzujące się określonym zespołem objawów utrzymujących się przez co najmniej miesiąc i znacząco wpływających na funkcjonowanie życiowe.

PTSD może współwystępować z innymi zaburzeniami psychicznymi, takimi jak depresja, zaburzenia lękowe czy uzależnienia, co dodatkowo komplikuje obraz kliniczny i wymaga kompleksowego podejścia terapeutycznego.

telefon Zaufania - linia telefoniczna, na którą można dzwonić anonimowo, aby uzyskać pomoc lub porady w sytuacjach kryzysowych. Przykładem jest Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111), który oferuje wsparcie w trudnych sytuacjach emocjonalnych i życiowych.

trauma to silny uraz psychiczny spowodowany przez wydarzenie lub serię wydarzeń, które naruszają poczucie bezpieczeństwa i dobrostan psychiczny jednostki. Najczęściej wiąże się z doświadczeniami zagrażającymi życiu lub zdrowiu, a także z byciem świadkiem takich wydarzeń. Trauma może prowadzić do długotrwałych zmian w funkcjonowaniu psychicznym i emocjonalnym, a także do wystąpienia objawów takich jak zespół stresu pourazowego (PTSD), lęk, depresja i inne zaburzenia psychiczne.

uzależnienia behawioralne to zaburzenia charakteryzujące się kompulsywnym, powtarzalnym zaangażowaniem się w określone zachowania lub czynności, które pierwotnie mogą przynosić przyjemność lub ulgę, ale z czasem prowadzą do znaczących problemów w funkcjonowaniu życiowym.

Kluczowe cechy uzależnień behawioralnych:

Utrata kontroli - niemożność ograniczenia lub zaprzestania danego zachowania pomimo świadomości negatywnych konsekwencji.

Kompulsywność - silny, trudny do opanowania przymus wykonywania danej czynności, często wbrew własnej woli.

Tolerancja - potrzeba zwiększania intensywności, częstotliwości lub czasu poświęcanego na dane zachowanie, aby osiągnąć podobny poziom satysfakcji.

Objawy odstawienia - dyskomfort psychiczny lub fizyczny (niepokój, drażliwość, przygnębienie) przy próbach zaprzestania zachowania.

Negatywne konsekwencje - pogorszenie funkcjonowania w sferze osobistej, zawodowej, społecznej lub finansowej, które osoba ignoruje lub bagatelizuje.

Preokupacja - nadmierne skupienie myśli na danej aktywności, planowanie kolejnych „sesji” lub rozpamiętywanie poprzednich.

Najczęstsze typy uzależnień behawioralnych:

- Hazard patologiczny (jedynie oficjalnie uznane w klasyfikacjach medycznych)
- Uzależnienie od internetu/gier komputerowych
- Uzależnienie od zakupów
- Uzależnienie od seksu
- Uzależnienie od pracy
- Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych

Mechanizm neurobiologiczny uzależnień behawioralnych jest podobny do uzależnień chemicznych - obejmujące dysregulację układu nagrody w mózgu, szczególnie szlaków dopaminergicznych, co prowadzi do wzmocnienia zachowania pomimo jego szkodliwości.

osoba w kryzysie zdrowia psychicznego - takie wyrażenie opisuje konkretną sytuację, w której osoba może potrzebować wsparcia i leczenia. Jednocześnie podkreśla, że kryzys to tylko jedna z wielu cech tej osoby, a nie cała jej tożsamość. Co istotne, nie definiujemy tożsamości osoby przez stan, w którym się znajduje.

zdrowie psychiczne to stan dynamicznej równowagi między różnymi aspektami funkcjonowania człowieka, charakteryzujący się zdolnością do:

Adaptacji i radzenia sobie - umiejętność elastycznego reagowania na wyzwania życiowe, stres i zmiany bez utraty podstawowego poczucia stabilności.

Samoświadomości i akceptacji - realistyczne postrzeganie siebie, swoich mocnych i słabych stron, wraz z podstawową akceptacją własnej osoby.

Tworzenia i utrzymywania relacji - zdolność do nawiązywania satysfakcjonujących więzi z innymi ludźmi, komunikowania się i funkcjonowania w grupach społecznych.

Przeżywania pełni emocji - umiejętność odczuwania, rozpoznawania i wyrażania różnych emocji w sposób proporcjonalny do sytuacji, bez ich tłumienia czy nadmiernej intensyfikacji.

Realizacji potencjału - możliwość wykorzystywania swoich zdolności, podejmowania decyzji zgodnych z własnymi wartościami i dążenia do celów życiowych.

Znajdowania sensu - zdolność do nadawania znaczenia własnym doświadczeniom i poczucie, że życie ma wartość i kierunek.

Zdrowie psychiczne nie oznacza braku trudności czy cierpienia - to raczej posiadanie zasobów wewnętrznych i zewnętrznych pozwalających na konstruktywne radzenie sobie z naturalnymi wyzwaniami życia. Jest to proces ciągły, a nie stały stan, który może się zmieniać w zależności od okoliczności życiowych i etapu rozwoju.

Słownik pojęć związanych z dialogiem międzykulturowym

adaptacja - dostosowanie się do nowych warunków, sytuacji, życia w nowym miejscu. Adaptacja jest procesem długotrwałym, można ją jednak wspierać poprzez liczne działania integracyjne.

integracja - proces dwustronny wzajemnego dopasowywania się różnych grup. Polega na tym, że przybysze zdobywają umiejętność funkcjonowania w nowych realiach, a z drugiej strony społeczność przyjmująca uczy się funkcjonować w społeczeństwie, w którym obecne są osoby o innej kulturze, wyznaniu, narodowości czy kolorze skóry. Integracja międzykulturowa wynika z dwukierunkowego procesu polegającego na skutecznym, pozytywnym i zrównoważonym zarządzaniu różnorodnością, na podstawie wzajemnego i symetrycznego uznania, w ramach nadrzędnych ram praw człowieka. (Źródło: ICC, Rada Europy)

międzykulturowość - to koncepcja odnosząca się do interakcji, dialogu i wzajemnego oddziaływania między różnymi kulturami, grupami etnicznymi czy społecznościami. Jest to dynamiczny proces prowadzący do wzajemnego poznania, zrozumienia i wzbogacania się kultur bez dominacji jednej nad drugą.

Kluczowe cechy międzykulturowości:

- Wymiana i interakcja - Aktywna komunikacja i wymiana doświadczeń między przedstawicielami różnych kultur, która prowadzi do wzajemnego uczenia się.
- Równość i szacunek - Uznanie równej wartości wszystkich kultur i tradycji, bez hierarchizowania ich czy oceniania jako lepsze lub gorsze.
- Wzajemne przenikanie się - twórcze łączenie elementów różnych kultur, prowadzące do powstawania nowych wartości i praktyk kulturowych.
- Dialog - otwarty i szczery dialog między przedstawicielami różnych kultur, oparty na wzajemnym szacunku i chęci zrozumienia.
- Transformacja - transformacyjny charakter interakcji międzykulturowych, które mogą prowadzić do zmiany perspektywy i wzbogacenia tożsamości jednostek i grup.

migranci - Agenda ONZ, Międzynarodowa Organizacja do spraw Migracji (IOM) definiuje „migranta”, jako osobę fizyczną, która przebywała w obcym kraju przez ponad rok, niezależnie od przyczyn, dobrowolnych lub mimowolnych oraz środków, regularnych lub nieregularnych, wykorzystanych do migracji. Zgodnie z taką definicją osoby podróżujące krócej, jako turyści i przedsiębiorcy nie byłiby uznawani za migrantów. Jednak w powszechnym stosowaniu definicja ta obejmuje także pewne ro-

dzaje migrantów krótkoterminowych, takich jak sezonowi pracownicy rolni, którzy podróżują na krótkie okresy, aby pracować przy sadzeniu lub zbieraniu produktów rolnych. (Źródło: ICC, Rada Europy).

migrant o nieuregulowanym statusie - to cudzoziemiec, który wjeżdża do kraju lub przebywa w tym kraju bez odpowiednich dokumentów. Pojęcie to obejmuje między innymi: osobę (a) która nie ma właściwych dokumentów umożliwiających wjazd do kraju, ale udaje się jej potajemnie wjechać, (b) która wjeżdża do kraju lub przebywa w nim na podstawie fałszywych dokumentów, (c) która wjeżdża na podstawie właściwych dokumentów, ale zostaje powyżej dozwolonego terminu lub w inny sposób narusza zasady wjazdu i pozostaje w danym kraju bez zezwolenia. (Źródło: ICC, Rada Europy)

mniejszość - rozpatrywany w szerszym znaczeniu, tj. nieodnoszący się wyłącznie do mniejszości narodowych chronionych na mocy Konwencji ramowej Rady Europy o ochronie mniejszości narodowych, grupa, która jest pod względem liczebnym mniejsza od reszty populacji państwa i nie zajmuje dominującej pozycji. (Źródło: ICC, Rada Europy). W Polsce status mniejszości narodowych lub etnicznych nadaje się na podstawie ustawy, która określa prawa i obowiązki tych grup. Mniejszości narodowe to grupy obywateli polskich, które identyfikują się z odrębnym narodem i kulturą, podczas gdy mniejszości etniczne to grupy, które nie mają własnego państwa, ale posiadają odrębną kulturę i tradycje. Mniejszości narodowe w Polsce: Białorusini, Czesi, Litwini, Niemcy, Ormianie, Rosjanie, Słowacy, Ukraińcy, Żydzi. Mniejszości etniczne: Karaimi, Łemkowie, Romowie, Tatarzy.

uchodźca - osoba, która została zmuszona do opuszczenia swojego kraju z powodu prześladowań, wojny lub przemocy. Uchodźca ma uzasadnione obawy przed prześladowaniem z powodu rasy, religii, narodowości, poglądów politycznych lub przynależności do określonej grupy społecznej. Najprawdopodobniej nie może wrócić do domu lub boi się to zrobić. (Źródło: ICC, Rada Europy)

zaleta różnorodności (ang. diversity advantage) - zaleta różnorodności jest zarówno koncepcją, jak i podejściem. Zakłada, że różnorodność może być źródłem innowacji, przynosząc cenne korzyści organizacjom, społecznościom i przedsiębiorstwom, jeśli jest kompetentnie zarządzana w duchu włączania. Zaleta różnorodności jest również wynikiem polityk, które odblokowują potencjał różnorodności, jednocześnie minimalizując zagrożenia związane z migracją ludzi i różnorodnością kulturową. (Źródło: ICC, Rada Europy)

osoba z doświadczeniem migracji - zgodnie z konwencjami genewskimi uchodźcą lub uchodźczynią nazywamy osobę, która ma obywatelstwo danego kraju, ale przebywa poza nim i nie chce do niego powrócić. Decyzja jest konsekwencją uzasadnionej obawy przed prześladowaniem ze względu na rasę, religię, narodowość, przynależność do określonej grupy społecznej lub poglądy polityczne. Doświadczenie przymusowej migracji nie jest jedynym doświadczeniem osób, które opuściły swój kraj w poszukiwaniu bezpieczeństwa. Pierwszy jest człowiek (osoba), a dopiero później jego doświadczenie, przynależność czy cecha.

osoba w drodze - określenie podkreślające proces, tymczasowość migracji.

Rom, Romni, Romowie - określenia wywodzą się z języka romskiego i w odróżnieniu od słowa "Cyganie" są własnymi nazwami etnicznymi - endoetnonimami. W języku romskim Rom znaczy "człowiek", "mężczyzna".

„Ludność rdzenna”, „rdzenni mieszkańcy”, „rdzenna społeczność” - osoby zamieszkujące Amerykę Północną i Południową.

Słownik pojęć inkluzywnych (włączających)

OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

osoba chorująca na... - wskazujemy, że osoba jest w określonym stanie fizycznym i/lub psychicznym. Choroba to tylko jedna z jej cech / sytuacji, w których się znajduje. Jeśli masz wątpliwość jak powiedzieć - po prostu zapytaj :).

głuchy_a/głuchy_a - zapis Głuchy_a, wielką literą, rozumiemy jako identyfikowanie się z Kulturą Głuchych. Zapis z małej litery - głuchy_a - oznacza osobę z poważnym deficytem słuchu. Jeśli nie wiesz jak napisać, dowiedz się od samej osoby, jak chce, aby ją opisywać.

osoba korzystająca z wózka - takie sformułowanie akcentuje podmiotowość osoby, a wózek - również na poziomie komunikatu - pozostaje jedynie narzędziem, które umożliwia jej poruszanie się.

osoba neuro różnorodna - takie sformułowanie pozwala nam przyjąć, że ludzie różnią się sposobami postrzegania świata. Koncentrujemy się na różnicach między osobami, a nie na ich deficytach.

osoba niedoświadczona / początkująca - brak doświadczenia nie jest skorelowany z wiekiem.

osoba niewidoma / osoba z niepełnosprawnością wzroku - te określenia obiektywnie opisują stan danej osoby.

osoba starsza - bezpieczne i nie stygmatyzujące określenie dla osób, które osiągnęły już dany wiek: wg ustawy to osoba kojarzona z wiekiem 60+, a potocznie używane najczęściej w stosunku do osób 70+.

osoba z niepełnosprawnością (intelektualną, ruchową...) - takie sformułowanie podkreśla podmiotowość danej osoby. Niepełnosprawność jej nie definiuje, a stanowi jedną z wielu jej cech.

feminatywy (lub feminatywa) - nazwy żeńskie, rzeczowniki w formie żeńskiej, utworzone od formy męskiej poprzez dodanie odpowiedniego formantu feminatywnego zwanego potocznie "żeńską końcówką". Feminatywy nazywają kobiety ze względu na przysługujący im tytuł, pełnioną funkcję, zajmowane stanowisko oraz wykonywany zawód, a także ze względu na przynależność narodową, pochodzenie, wyznanie, przekonania, właściwości psychiczne i fizyczne, wykonywane czynności itp.

inkluza - włączenie włączanie osób z grup doświadczających nierównego traktowania do funkcjonowania w organizacji lub grupie w sposób zapewniający im uczestnictwo na równych zasadach, wpływ i wybór w tworzeniu kultury organizacyjnej, przy zachowaniu poczucia bezpieczeństwa psychologicznego.

język inkluzywny, język równościowy – język wrażliwy na innych. Pozwala na uwzględnianie grup pomijanych i nieobecnych w języku, np. poprzez stosowanie języka wrażliwego na płeć (→feminatywy). Docenia pozytywne cechy ludzi, unika stereotypowych, dyskryminujących określeń, które poniżają lub wykluczają innych z powodu wieku, płci, orientacji seksualnej, koloru skóry, religii lub światopoglądu, pochodzenia etnicznego czy społecznego oraz cech fizycznych lub psychicznych. Podkreśla podmiotowość każdej osoby, jest wolny od uprzedzeń.

OSOBY LGBT +

aseksualna orientacja, aseksualność – jedna z orientacji seksualnych określająca brak pociągu seksualnego do innych osób. Osoby aseksualne mogą odczuwać pociąg romantyczny i tworzyć trwałe relacje romantyczne.

bifobia – uprzedzenie i nieprzychylna postawa wobec osób biseksualnych.

biseksualna orientacja, biseksualność jedna z orientacji seksualnych oznaczająca pociąg romantyczny i seksualny do osób tej samej bądź innej płci.

cispłciowość – zgodność między tożsamością płciową i płcią metrykalną (oznaczoną przy urodzeniu). Osoby cispłciowe identyfikują się z płcią rozpoznaną u nich przy urodzeniu i wpisaną w dokumenty.

interpłciowość – pojęcie zbiorcze dotyczące osób, które rodzą się z ciałem, które nie wpisuje się w medyczne lub społeczne oczekiwania tego, jak wyglądają lub funkcjonują ciała typowych kobiet i mężczyzn. Zróżnicowane cechy płciowe – pojęcie, które w neutralny sposób opisuje różnorodność cech płciowych, z którymi rodzą się osoby interpłciowe.

orientacja psychoseksualna – orientacja seksualna jest uznawana za nieodłączną część tożsamości człowieka. Jest ona kształtowana przez złożone interakcje czynników biologicznych, genetycznych, hormonalnych, rozwojowych i społecznych.

Warto zaznaczyć, że orientację seksualną należy odróżnić od tożsamości płciowej, która odnosi się do wewnętrznego poczucia własnej płci.

LGBTQIAP – skrót reprezentujący: lesbijki, gejów, osoby biseksualne, transpłciowe, querr, interpłciowe, aseksualne, aromantyczne, agender oraz panseksualne. „+” uwzględnia wszelkie niewymienione tożsamości, których jest bardzo dużo i wciąż przybywa. Krótsze wersje skrótu to: LGBT+, LGBTQ+, LGBTQI+, LGBTQIA+.

a) osoba aseksualna – osoba aseksualna nie podejmuje zachowań o charakterze seksualnym, nie odczuwa potrzeby kontaktów seksualnych,

b) osoba aromantyczna – nie odczuwa wcale (albo odczuwa w niewielkim stopniu) pociągu romantycznego do innych osób,

c) osoba agender – osoba, która nie identyfikuje się z żadną płcią,

d) ości (np. homoseksualność, biseksualność) – określenia z tą końcówką nie kojarzą się z terminami medycznymi, są bardziej neutralne. Społeczność LGBT+ – oddaje różnorodność, kładzie akcent na to, że jest to grupa osób o różnych tożsamościach, doświadczeniach i przekonaniach.

niebinarność – osoby niebinarne to takie, które nie czują się tylko kobietą lub tylko mężczyzną.

tożsamość płciowa – poczucie płci danej osoby.

transpłciowość – określenie bardziej neutralne, zwraca uwagę na niezgodność tożsamości płciowej z płcią przypisaną przy urodzeniu.

Rodzaje dyskryminacji:

ableizm – dyskryminacja ze względu na niepełnosprawność, rozumiana jako nierówne, niesprawiedliwe traktowanie osób z powodu poziomu ich sprawności. Może się przejawiać w ograniczonym dostępie do miejsc pracy, utrzymywaniu barier architektonicznych, niedostosowaniu usług do potrzeb.

adulityzm – dyskryminacja ze względu na (młody) wiek, rozumiana najczęściej jako nierówne traktowanie osób do 24., czasem nawet do 30. roku życia.

ageizm – dyskryminacja ze względu na wiek

antysemityzm – dyskryminacja Żydów, Żydówek i osób pochodzenia żydowskiego

dyskryminacja bezpośrednia/dyskryminacja interpersonalna – sytuacja, w której osoba ze względu na jakąś swoją cechę jest traktowana niesprawiedliwie, mniej korzystnie niż inne osoby znajdujące się w porównywalnej sytuacji, a które takiej cechy nie mają. Przykładem dyskryminacji bezpośredniej jest sytuacja, gdy kandydatka cudzoziemki posiadająca zezwolenie na pracę w Polsce i mającej kwalifikacje do pracy na danym stanowisku, o które się ubiega, zostaje w procesie rekrutacji odrzucona przez pracodawcę z powodu pochodzenia narodowego kandydatki.

ekstremizm (łac. extremus: krańcowy) – poglądy oraz zachowania charakteryzujące się skrajnością.

heteronorma/heteronormatywność – kierowanie się założeniem, że ludzie są domyślnie heteroseksualni i domyślnie pełnią w społeczeństwie tradycyjne role płciowe (męskie lub kobiece).

homofobia – dyskryminacja ze względu na orientację psychoseksualną.

klasizm – dyskryminacja ze względu na status społeczno – ekonomiczny

rasizm – dyskryminacja ze względu na kolor skóry

romofobia – dyskryminacja osób ze społeczności romskiej

seksizm – dyskryminacja ze względu na płeć

transfobia – dyskryminacja osób transpłciowych

Wydawca:

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
plac Dominikański 6
50-159 Wrocław
telefon: 71 772 49 00
e-mail: info@wcrs.pl

Praca zbiorowa:

Departament Spraw Społecznych UM Wrocławia,
Departament Edukacji UM Wrocławia,
Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego,
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej we Wrocławiu,
Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych UM Wrocławia,
Wydział Partycypacji Społecznej UM Wrocławia,
Wrocławskie Centrum Opieki i Wychowania.

Opracowanie:

Maria Adamiec – Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

Współpraca merytoryczna i redakcyjna:

Joanna Nitka, Anna Ducka, Aleksandra Kosior, Dorota Kozak-Rybska, Marta Majchrzak, Beata Nawrotkiewicz – Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, Kamila Kamińska – Stowarzyszenie Edukacji Krytycznej, Joanna Wajda – Fundacja Dom Pokoju.

Oprawa graficzna i skład:

Aleksandra Kucewicz, Agata Domżał – Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego

Wydanie pierwsze uaktualnione, kwiecień 2026

ISBN

978-83-977545-2-2

Sugestie, propozycje, informacje zwrotne prosimy zgłaszać pod adresem:
informatorem.wsparcia@wcrs.pl

Hej!

Informator wsparcia to najważniejsze informacje o formach wsparcia, aktywności i rozwoju młodych mieszkańców Wrocławia.

Znajdziesz tu adresy do instytucji i organizacji oferujących wsparcie w sytuacjach kryzysowych, a także tych, które prowadzą działania profilaktyczne i rozwojowe.

Nawet jeśli ten temat Cię nie dotyczy, może być ważny dla kogoś z Twojego otoczenia. Nie warto trzymać przydatnych informacji tylko dla siebie – podziel się wersją drukowaną lub prześlij znajomym. Wspólnie możemy dotrzeć do większej liczby osób!

Masz pomysł, jak jeszcze lepiej przekazać tę wiadomość dalej?

Czekamy na Twoje sugestie!
informator.wsparcia@wcrs.pl

więcej informacji i aktualizacje:
www.wroclaw.pl/informator-wsparcia

