



Nie jesteś
sam

**BUDŻET
OBYWATELSKI**
ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA

**dla dzieci, młodzieży, rodziców, opiekunów
mieszkających w Warszawie**

Każdy z nas może przeżywać trudne chwile. Jeśli Twój gorszy nastrój, problemy w relacjach z innymi czy stres trwają dłużej, warto zasięgnąć porady psychologa. Nasz psycholog pomoże w zrozumieniu Twoich problemów i w znalezieniu sposobów, jak poradzić sobie z trudnościami. Dzieci, młodzież, często również ich rodzice i opiekunowie przeżywający trudne doświadczenia, kryzysy, potrzebują zrozumienia, wsparcia i akceptacji, zanim zostanie zarysowana perspektywa konstruktywnych zmian. Wspólnie odkryjemy Twoje mocne strony, nauczymy Cię nowych umiejętności i pomożemy rozwijać zainteresowania i pasję.



PROJEKT „NIE JESTEŚ SAM”

Pierwsza pomoc psychologiczna

Oferujemy bezpłatne wsparcie w formie:

- konsultacji indywidualnych
- warsztatów grupowych

Nasza pomoc jest skierowana do dzieci i młodzieży od 4. do 21. roku życia oraz ich opiekunów i rodziców. W przypadku poważniejszych, bardziej złożonych problemów, których rozwiązanie wykracza poza krótkoterminową pomoc, wskażemy odpowiednie miejsca dalszej, specjalistycznej pomocy.

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z POMOCY?

Mieszkańcy Warszawy mogą otrzymać bezpłatną pomoc psychologiczną do końca grudnia 2024 roku.

GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC?

Sukcesywnie zwiększamy liczbę placówek w Warszawie, gdzie dostępna jest bezpłatna pomoc psychologiczna. Od września 2024 r. takich placówek będzie kilkanaście. Organizujemy również warsztaty edukacyjno-rozwojowe w szkołach podstawowych i średnich oraz w innych placówkach.

**NIE CZEKAJ!
SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

Telefon:

536 783 213

e-mail:

biuro@niejestessam.waw.pl

Więcej informacji:

centrumwspieraniarodzin.pl/

projekty/nie-jestes-sam

Nie jesteś sam(a)

Jesteśmy, by Ci pomóc

