

## **Telefon zaufania POMOCNA DŁOŃ**

**dla uczniów, rodziców i nauczycieli klas VIII  
oraz specjalistów szkolnych**



Podczas konsultacji można:

- ⇒ porozmawiać o swoich emocjach lub obawach związanych ze zbliżającym się egzaminem 8-klasisty,
- ⇒ otrzymać wsparcie oraz wskazówki dotyczące radzenia sobie ze stresem i napięciem,
- ⇒ poszukać skutecznych sposobów rozwiązywania trudnych sytuacji,
- ⇒ otrzymać wskazówki, w jaki sposób można wspierać dzieci w sytuacji przedegzaminacyjnej.

Serdecznie zapraszamy 😊

Numer telefonu:

**796-759-834**

Telefon czynny we wtorki (do 25 maja 2021 r.)

W godzinach 14.00-18.00



Pod telefonem dyżurują psycholodzy  
Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej nr 13 w Warszawie