



Gdzie możesz szukać pomocy?

Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży i dorosłych



**CAŁODOBOWA
BEZPŁATNA
INFOLINIA
DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI**



800 080 222

Dorośli, dzieci 😊

- Pod numerem telefonu 800 080 222 dzieci, młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy będą mogli uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.
- Pod ten numer może zadzwonić każda młoda osoba mająca problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych.



116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

- Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Wiadomości przez stronę www.116111.pl możesz również przesyłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie **bezpłatna**.

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

- Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny **od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne)**. Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

800 12 12 12

Czynny
od poniedziałku do piątku od godziny
8.15 do 20.00



ZADZWOŃ JEŚLI:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie,
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie,
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.



0-800 12 12 12
Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

- Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.
- <http://www.niebieskalinia.org/>

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE
DLA
OFIAR PRZEMOCY w RODZINIE**





800 100 100

**telefon dla rodziców i nauczycieli
w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli

- Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.