

Drogi Uczniu, bywa w naszym życiu tak, że zdarzają się bardzo trudne sytuacje, z których nie widzisz wyjścia, nie wiesz co zrobić, świat wali Ci się na głowę, masz zamęt w głowie. Poszukaj wsparcia i zrób krok do przodu, by sobie pomóc. Pamiętaj, nie ma na świecie samowystarczalnego człowieka, który sam potrafi rozwiązać wszystkie swoje problemy. Masz wokół siebie ludzi, którzy Cię wysłuchają i pomogą znaleźć dobre rozwiązanie lub wskazać kierunek poszukiwań drogi wyjścia. Nie zostawaj z problemem sam.

DO KOGO MOŻESZ ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC W SYTUACJACH TRUDNYCH, Z KTÓRYCH NIE WIDZISZ WYJŚCIA?

- zaufana osoba dorosła z Twojej rodziny lub otoczenia
- nauczyciel, wychowawca, pedagog, psycholog uczący w Twojej szkole
- psycholog i pedagog pracujący w poradni psychologiczno-pedagogicznej
- pracownik pobliskiej świetlicy
- miejscowy policjant

- osoba dyżurująca w Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży [116 111](tel:116111) oraz Dziecięcym Telefonie Zaufania Rzecznika Praw Dziecka [800 12 12 12](tel:800121212)
- osoba świadcząca pomoc w ramach portali internetowych, między innymi:
www.dyzurnet.pl
www.116111.pl

Kiedy będziesz czuł się zaniepokojony czymś, co dzieje się w sieci, doświadczasz cyberprzemocy, obawiasz się utraty kontroli nad korzystaniem z mediów elektronicznych, dostrzegasz inne

ryzykowne zachowania w sieci możesz skorzystać także z portali internetowych takich jak:

www.sieciaki.pl

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Dostępny jest bezpłatnie przez 14 godzin od 12.00 do 2.00 w nocy.

Dyżurują w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można się podzielić swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot, a nie masz z kim o tym porozmawiać w swoim otoczeniu, boisz się, wstydzisz, nie chcesz - zadzwoń.

Możemy porozmawiać o przyjaźni, miłości, kontaktach z rodzicami, czy problemach w szkole.

Czujesz złość, smutek, zniechęcenie, a może żal? Możesz podzielić się z nami tym, co właśnie przeżywasz.

Dojrzewasz i masz związane z tym pytania - chętnie o nich porozmawiamy.

Jeśli doświadczasz przemocy lub jesteś w niebezpiecznej sytuacji wspólnie zastanowimy się, co zrobić aby Ci pomóc.

A może jest jakiś inny problem, którym chcesz się z nami podzielić?

Telefon Zaufania 116 111 służy pomocą dzieciom i młodzieży.

Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa:

www.116111.pl, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę.

Od 2008 roku Telefon Zaufania prowadzi Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę.
Chcesz wiedzieć więcej? Odwiedź stronę: www.fdds.pl