

## **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, wsparcie dla rodziców.**

Drogi Uczniu!

Masz problemy w szkole lub w domu? Chcesz z kimś o tym porozmawiać?

Pamiętaj, że zawsze możesz zwrócić się o pomoc do pedagoga szkolnego( Librus). Możesz również skorzystać z bezpłatnych form pomocy oferowanych on-line.

Zadzwoń na infolinię „Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży” i skorzystaj z pomocy.

Poniżej kilka najważniejszych informacji.

### **Kto może zadzwonić ?**

Każda młoda osoba, która chce porozmawiać o swoich problemach, na przykład o:

- dojrzwaniu,
- nieporozumieniach czy konfliktach z kolegami,
- nauce zdalnej, która staje się kłopotliwa,
- problemach emocjonalnych,
- nieszczęśliwej miłości,
- przemocy w szkole lub w domu oraz hejcie
- kłótniach z rodzicami,
- myślach samobójczych, lękach,
- nadwadze i odżywianiu.

### **Kim są konsultanci ?**

To doświadczeni psychologowie, pedagodzy i prawnicy, studenci ostatnich lat psychologii i pedagogiki.

### **Pod jaki numer dzwonić ?**

[800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania i czat internetowy dla młodych ludzi](#)

Całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania (**800 12 12 12**) oraz czat internetowy (*który znajdziesz na stronie Rzecznika: [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)*) prowadzony przez profesjonalnych psychologów, Dzięki tym dwóm kanałom każdy może uzyskać natychmiastowe wsparcie, podzielić się swoimi przeżyciami i wspólnie ze wspierającą osobą dorosłą zastanowić się nad rozwiązaniem swoich problemów.

Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Każdy, kto zadzwoni po godzinie 20.00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

## [116 111 - Infolinia interwencyjno-informacyjna Fundacji Dzieci Niczyje](#)

Całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. Pomoc online dostępna na [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz)

Rodzicom, nauczycielom oraz przedstawicielom podmiotów działających na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży Fundacja Dzieci Niczyje zapewnia bezpłatną pomoc konsultantów Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci **800 100 100**, pomoc online dostępna na <https://800100100.pl>.

## [800 080 222 - Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży i rodziców](#)

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli i pedagogów. Dzięki infolinii młodzi ludzie będą mogli skontaktować się ze specjalistami z Fundacji ITAKA (24 godziny na dobę) i otrzymać fachowe wsparcie w najtrudniejszych sytuacjach. W ramach działań infolinii pracownicy Fundacji świadczą również wsparcie osobom dorosłym, opiekunom i nauczycielom, którzy mają problemy z dorastającymi dziećmi. Specjaliści Fundacji ITAKA udzielają porad zarówno przez telefon, czatjak i e-mail

[porady@liniadzieciom.pl](mailto:porady@liniadzieciom.pl) [prawnik@liniadzieciom.pl](mailto:prawnik@liniadzieciom.pl) lub [pedagog@liniadzieciom.pl](mailto:pedagog@liniadzieciom.pl)

Uwaga - to nie są numery ratunkowe. Jeśli Twoja sprawa wymaga natychmiastowej interwencji policji, pogotowia albo straży pożarnej — zadzwoń pod numer alarmowy 112.

## [22 668-70-00 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia"](#)

Pomoc dla osób doświadczających i świadków przemocy w rodzinie.

### **Kiedy dzwonić lub pisać ?**

Codziennie

## **Ile zapłacisz ?**

Usługi są bezpłatne.

## **Dodatkowe informacje**

Czekają tam na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Za darmo. Nie musisz się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonicz. Możesz pozostać całkowicie anonimowy. Nikt się nie dowie o tej rozmowie, ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi. Eksperti pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, jak się zachować, gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

**Nie czekaj, nie trać czasu, pomóż sobie – zadzwoń !**