

MASZ PROBLEM, nie wiesz z kim porozmawiać,

Poszukaj wsparcia i daj sobie pomóc.

Potrzebujemy siebie nawzajem.

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, (ZPPP Skoczów-tel.338532554)
- dzielnicowy (asp.szt. Adrian Kornas, tel. 47 85 736 34 , 727 032 339)
- 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

Doświadczasz problemów w sieci, cyberprzemocy, sekstingu lub innych ryzykownych zachowań, możesz zapoznać się z takimi portalami internetowymi 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), gdzie można otrzymać wsparcie i porady.

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.

Możesz 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.

Chcesz wiedzieć więcej? Odwiedź stronę: www.fdds.pl

FUNDACJA POZA SCHEMATAMI *polecane artykuły*

- [BHP UŻYTKOWNIKA MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH \(załącznik 1\)](#)