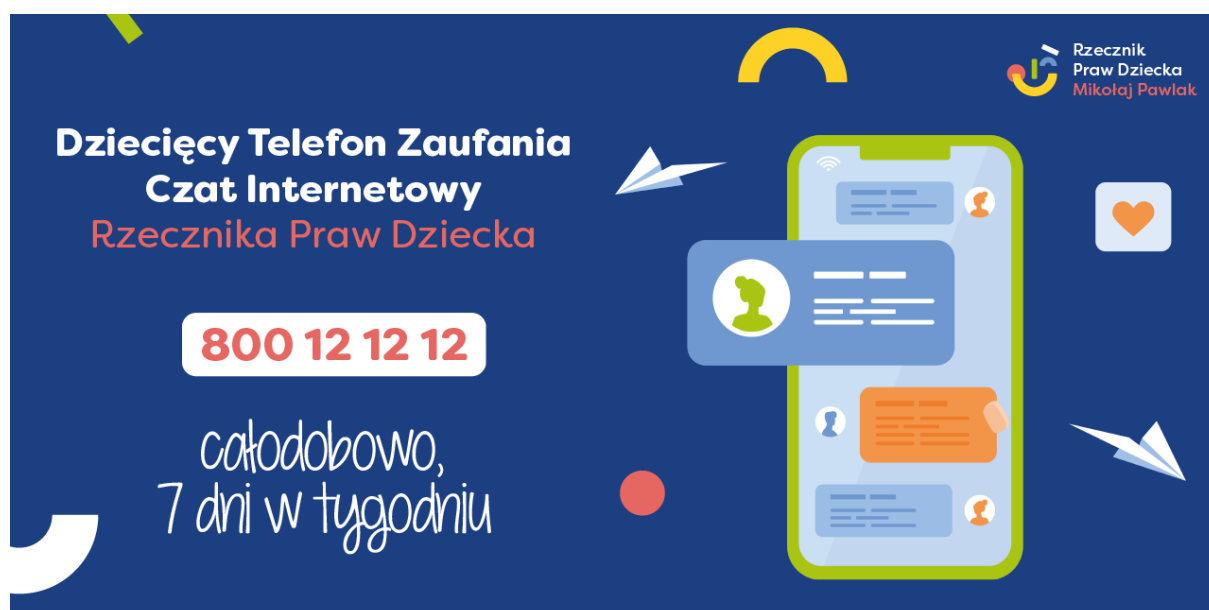


„Dręczą Cię w szkole, biją na podwórku, stałeś się celem ataku w internecie? Zostałeś sam, pogubiłeś się w życiu, straciłeś przyjaciela, nie masz z kim pogadać? Nie jesteś sam. Zadzwoń pod darmowy numer **800 12 12 12** lub napisz na internetowym czacie <https://brpd.gov.pl/sos-czat/> . Czekają tam na Ciebie ludzie, którzy Ci pomogą. Za darmo. Nie musisz się przedstawiać ani mówić, skąd dzwonisz. Możesz pozostać anonimowy. Eksperti pomogą Ci rozwiązać Twój problem, wyjaśnią, co robić, gdzie znaleźć konkretne wsparcie” – zachęca Rzecznik Praw Dziecka Mikołaj Pawlak



### **Masz problem? Nie jesteś z nim sam!**

Całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania – 800 12 12 12 i dedykowany młodym ludziom czat internetowy prowadzony przez profesjonalnych psychologów pomogą Ci. Podejmując kontakt za pośrednictwem tych dwóch kanałów komunikacji możesz uzyskać natychmiastowe wsparcie, podzielić się swoimi przeżyciami i wspólnie ze wspierającą osobą dorosłą zastanowić się nad rozwiązaniem swoich problemów.

## **Kim są Konsultanci Telefonu Zaufania?**



Grupa pedagogów i psychologów dyżurujących przy Telefonie Zaufania. Każdy ma doświadczenie w pracy z osobami w trudnych sytuacjach życiowych i potrzebującymi pomocy. Potrafią słuchać i rozumieją młodych ludzi.

Pomagają dzieciom i młodzieży rozmawiając o sprawach dla nich ważnych i trudnych. Nie dają gotowych rad i rozwiązań. Razem z rozmówcami zastanawiają się, co mogą zrobić, by przezwyciężyć kłopoty i problemy.

## **Na jaki temat można porozmawiać lub napisać?**

- skontaktuj się w chwili, gdy potrzebujesz wsparcia i rozmowy o tym, co jest dla Ciebie ważne lub sprawia Ci kłopot,
- możesz porozmawiać o przyjaźni, miłości, kontaktach z rodzicami, czy problemach w szkole,
- czujesz złość, smutek, zniechęcenie, żal - podziel się tym, co właśnie przeżywasz,
  - dojrzewasz i masz związane z tym pytania,
  - doświadczasz przemocy lub jesteś w niebezpiecznej sytuacji,
  - jest jakiś inny problem, którym chcesz się podzielić.

**Konsultanci czekają na Twój telefon!**

**Nie będą Cię oceniać ani pouczać.**

**Wysłuchają Twojego problemu i razem z Tobą zastanowią się nad najlepszym jego rozwiązaniem!**

