|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **W razie zagrożenia życia** – **112****Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę** – **tel. 800 100 100****www.800100100.pl**Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa od poniedziałku do piątku w godz. 12-15, a w czwartek dodatkowo w godz. 16.30-20.30. Numer jest dla osób dorosłych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. W telefonie można również skonsultować możliwości interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci.**Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka – tel. 22 484 88 01** |

|  |
| --- |
|  MY RODZICE PAMIĘTAJMY !!!**TU CZEKA POMOC…****To pierwszy krok do przełamania bariery i podjęcia decyzji o przyjęciu pomocy…****Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę** – **tel. 116 111****www.116111.pl**Telefon jest anonimowy i bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu 24 godziny. Pod ten numer mogą dzwonić dzieci i młodzież i porozmawiać na każdy temat. |
| Telefon Zaufania Młodych Fundacja ItakaDla nastolatków i młodych dorosłych do 25 roku życia – **tel. 22 484 88 04**Poniedziałek-piątek w godz. 12-20; na telefony czekają psychologowie fundacji. Można też skorzystać z pięciu nieodpłatnych sesji wsparciowych z psychologiem online po uprzednim umówieniu terminu.[**https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/**](https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/)**Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym – tel. 800 70 22 22****www.centrumwsparcia.pl** |
|  |
|  |
|  |

 |

|  |
| --- |
|  **Policyjny Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie – tel. 800 120 226** |
|  |
| WAŻNE TELEFONY I ADRESY |
| Informacje i wsparcie dla dzieci i dorosłych  |

 |
| Wspieramy – tu czeka pomocTelefon w sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka – 116 000**Niebieska Linia -** Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Poradnia Telefoniczna **22 668 70 00****116 123**7 dni w tygodniu 24h; dyżury pełnią przeszkoleni specjaliści: psycholodzy i prawnicyDziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka – tel. 800 121 212Linia interwencyjna dla dzieci i młodzieży. Psychologowie, pedagodzy, prawnicy udzielają niezbędnego wsparcia wszystkim dzwoniącym dzieciom. | Komitet Ochrony Praw Dzieckaul. Oleandrów 6, III piętro, 00-629 Warszawa**tel. 22 626 94 19****e-mail:** **kopd@kopd.pl****www.kopd.pl**Ważne telefony i adresy**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę**[**www.fdds.pl**](http://www.fdds.pl)Fundacja prowadzi m.in. specjalistyczne placówki – Centra Pomocy Dzieciom, w których udziela kompleksowej pomocy dzieciom pokrzywdzonym przestępstwem, a także ich niekrzywdzącym opiekunom. Więcej na stronie: **www.centrapomocydzieciom.fdds.pl****Pomarańczowa Linia**Porady dla rodziców w sprawie uzależnień dzieci – **tel. 801 140 068**Poniedziałek-piątek w godz. 14-20[**www.pomaranczowalinia.pl**](http://www.pomaranczowalinia.pl)Bezpieczeństwo dzieci w Internecie – **tel. 800 100 100**Poniedziałek-piątek w godz. 12-15 | **Fundacja Twarze Depresji**Bezpłatne, zdalne konsultacje dla dzieci i młodzieży, ich rodziców i opiekunów.[**www.twarzedepresji.pl/**](http://www.twarzedepresji.pl/)**pomocpsychologiczna****pomoc@twarzedepresji.pl****Telefoniczna poradnia dla osób uzależnionych behawioralnie i ich rodzin**Instytut Psychologii Zdrowia – **tel. 801 889 880**Codziennie w godz. 17-22Źródło informacji: Newsweek - Psychologia dziecka 1/2024Obrazki ze strony: *pixabay.com*Opracowała: psycholog Małgorzata Kowalczyk |