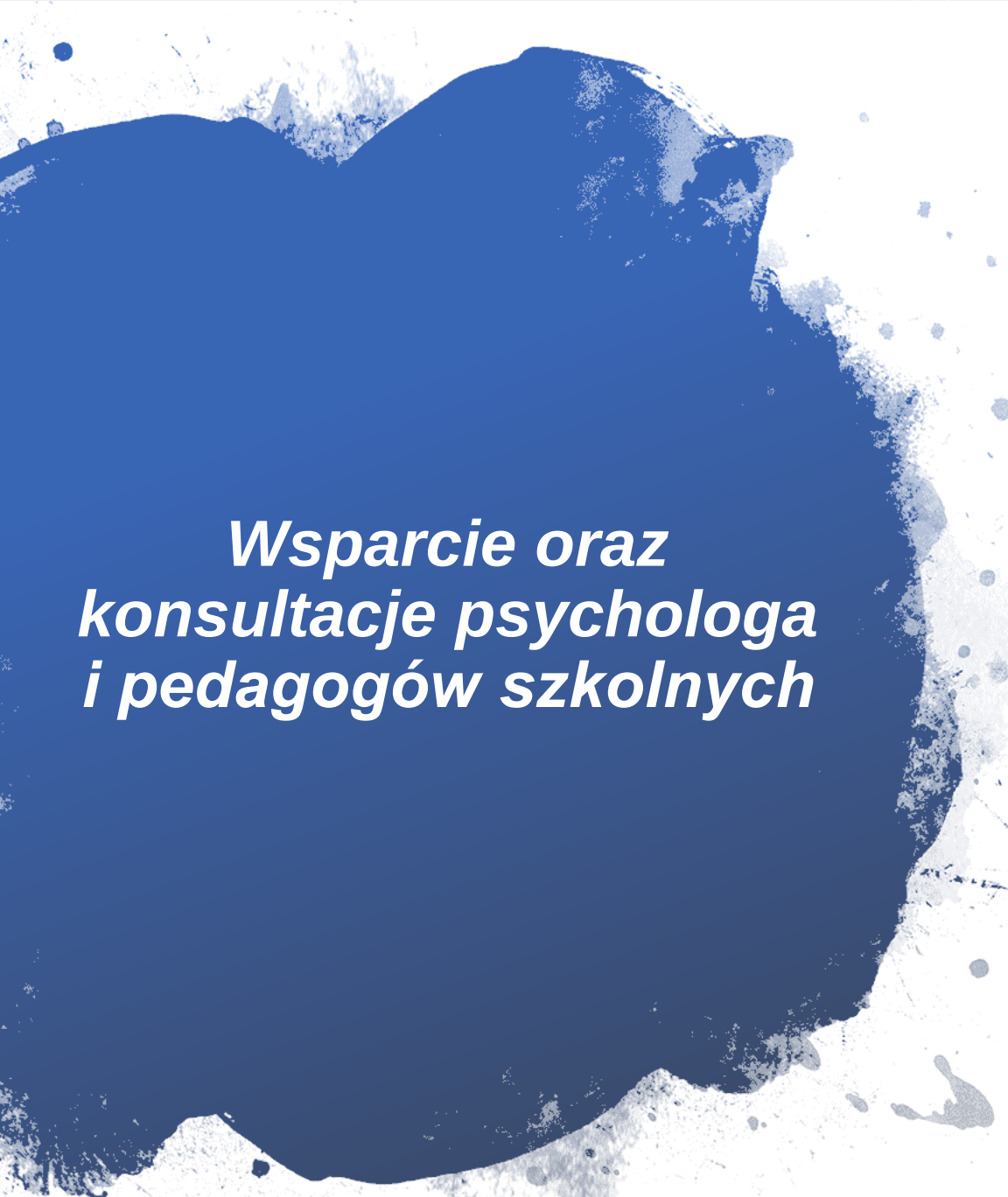


JAK SIĘ BRONIĆ PRZED PRZEMOCĄ DOMOWĄ?



Drodzy Rodzice, Kochani Uczniowie!

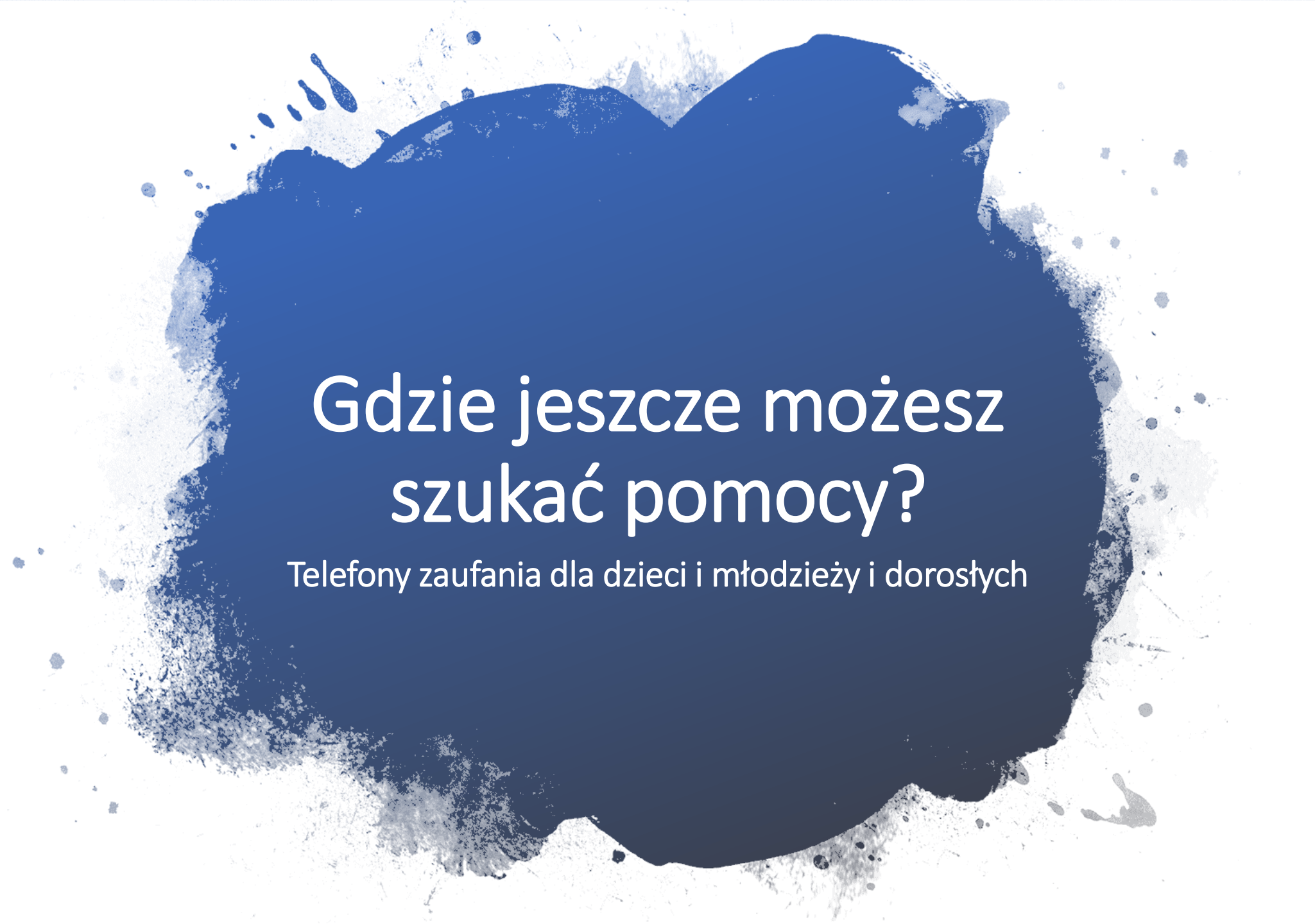
- ❖ Przemoc domowa to koszmar tysięcy osób w Polsce.
- ❖ Dziś w odosobnieniu cierpią szczególnie **dzieci**. Z powodu epidemii koronawirusa nie mogą wyjść z domu, skazane są na wielogodzinne przebywanie w jednym pokoju z osobą znęcającą się nad nimi psychicznie lub fizycznie.
- ❖ Izolacja w mieszkaniach spotęgowała problem **przemocy domowej**. Mimo utrudnionego kontaktu ze służbami, osoby, które boją się o bezpieczeństwo swoje i bliskich, nie są same!!!
- ❖ Poniżej znajduje się krótki przewodnik, z którego dowiesz się, gdzie szukać pomocy. Ofiary przemocy - dzieci i dorośli - oraz świadkowie mogą dzwonić po natychmiastowe wsparcie i korzystać z bezpłatnych aplikacji.



***Wsparcie oraz
konsultacje psychologa
i pedagogów szkolnych***

Zapraszamy do kontaktu:

- Psycholog: karolina0mach@gmail.com
- Pedagog: anna.bgcz@interia.eu



Gdzie jeszcze możesz szukać pomocy?

Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży i dorosłych



**CAŁODOBOWA
BEZPŁATNA
INFOLINIA
DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI**



800 080 222

Dorośli, dzieci 😊

- Pod numerem telefonu 800 080 222 dzieci, młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy będą mogli uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.
- Pod ten numer może zadzwonić każda młoda osoba mająca problemy w domu, w szkole czy też w relacjach rówieśniczych.



116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

- Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Wiadomości przez stronę www.116111.pl możesz również przysyłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie **bezpłatna**.

800 12 12 12 – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

- Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien – np. złamał prawo.
- Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer – konsultanci do Ciebie oddzwonią.

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA

800 12 12 12

Czynny
od poniedziałku do piątku od godziny
8.15 do 20.00



ZADZWOŃ JEŚLI:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie,
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie,
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami,
- masz trudności w nauce,
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.



0-800 12 12 12
Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

- Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.
- <http://www.niebieskalinia.org/>

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE
DLA
OFIAR PRZEMOCY w RODZINIE**





Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli

- Dla tych, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.
- Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych.

Pamiętaj!!

Nie jesteś sam.