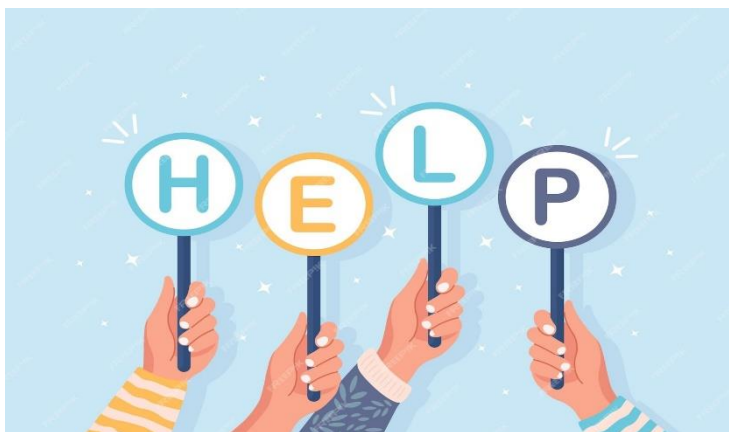


Rok szkolny to dla dzieci czas sporego wysiłku, poświęconego nauce i wypełnianiu obowiązków. Jednak po ogromnym wysiłku przychodzą upragnione i wyczekane wakacje. Wypoczynek wakacyjny to często pierwszy moment w roku, kiedy dziecko może działać poza strukturą znaną z życia szkolnego – bez dzwonek, obowiązkowych lekcji i odgórnie narzuconego planu dnia. To czas, gdzie zaczyna się prawdziwa lekcja samodzielności. Niestety z badań i opinii ekspertów wynika, że wakacje są dla młodych ludzi też niekiedy czasem, w którym silnie odczuwają osamotnienie, bezradność i zagubienie.



JEŚLI POTRZEBUJESZ WSPARCIA
ZADZWOŃ, NAPISZ, POROZMAWIAJ
anonimowo, bezpłatnie

Telefony zaufania

Pomoc ogólna

1. **116 111** – to darmowy, anonimowy, całodobowy telefon zaufania prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Dzieci i nastolatki mogą zgłaszać dowolny problem m.in. kwestie związane ze szkołą, domem, relacjami, przemocą fizyczną lub seksualną, zdrowiem psychicznym, nadużywaniem alkoholu przez rodzica. W razie zgłoszenia sytuacji zagrażającej życiu dziecka, pracownicy linii podejmują interwencję.
2. **800 12 12 12** – darmowy i całodobowy numer telefonu zaufania to linia Rzecznika Praw Dziecka. Pracownicy linii mogą udzielić ogólnej porady, skierować do specjalisty lub podjąć interwencję. W wybrane dni przy telefonie w godzinach 9.00-14.00 dyżurują specjaliści:

- ✓ poniedziałki – ekspert od spraw socjalnych (świadczenia, sprawy mieszkaniowe, zakłady opiekuńcze),
 - ✓ wtorki – ekspert od ochrony zdrowia (świadczenia zdrowotne),
 - ✓ środy i piątki – ekspert prawa rodzinnego (sprawy nieletnich, postępowanie karne),
 - ✓ czwartki – ekspert z zakresu edukacji i wychowania (sprawy szkolne, przemoc w szkole).
3. **800 119 119** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez specjalistów i wolontariuszy Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Linia czynna codziennie w godz. 14.00-22.00. Na telefon można zgłaszać dowolny problem lub uzyskać poradę m.in. psychologa lub psychoterapeuty.
 4. **800 080 222** – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci i młodzieży, działająca od 2019 roku. Wśród dyżurujących ekspertów znajdują się m.in. prawnicy, psychologowie i pedagodzy. Z numeru mogą również korzystać nauczyciele, rodzice i opiekunowie dzieci.
 5. **800 120 226** – bezpłatna linia policji ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie. Specjaliści przyjmują zgłoszenia przemocy w rodzinie (uruchomienie procedury **Niebieskiej Karty**), podejmują interwencje i doradzają w sytuacjach kryzysowych. Telefon działa od pon. do pt. w godz. 9:30-15:30.
 6. **22 668 70 00** – całodobowa Poradnia Telefoniczna Niebieskiej Linii, przeznaczona m.in. do zgłaszania przemocy domowej.

Pomoc lokalna

7. **Poradnia Psychologiczno – Pedagogicznaw Gubinie.** Jest placówką udzielającą wysokiej jakości pomocy psychologicznej, pedagogicznej i logopedycznej dzieciom i młodzieży. Za-trudnieni w poradni specjaliści udzielają rodzicom i nauczycielom pomocy związanej z wy-chowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży wspomagając ich rozwój intelektualny, emo-cjonalny i społeczny.

Kontakt: tel: +48 68 455 82 52, e-mail: sekretariat@pppg.powiatkrosnienski.pl