



## **Szukasz wsparcia? Pamiętaj o Dziecięcym Telefonie Zaufania**

2023-01-27

**800 12 12 12 - o tym numerze telefonu warto pamiętać! Jest to forma kontaktu przeznaczona dla dzieci i młodzieży potrzebujących wsparcia psychologicznego. Bezpłatna infolinia działa całodobowo, siedem dni w tygodniu. Można również skorzystać z czatu.**

Znalazłeś się w trudnej sytuacji i potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń pod numer **800 12 12 12**. To telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Możesz też napisać do ekspertów na czacie, który znajdziesz [tutaj](#).

### **Jak wygląda taki kontakt i dlaczego warto zadzwonić?**

- nie musisz się przedstawiać
- nie musisz mówić, skąd dzwonisz
- wsparcia udzielają fachowi psychologowie
- nikt się nie dowie o tej rozmowie: ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi

### **Eksperci z telefonu zaufania pomogą w rozwiązaniu twojego problemu i wyjaśnią:**

- co robić,
- jak się zachować,
- gdzie znaleźć konkretne wsparcie.

Nie czekaj, nie trać czasu, pomóż sobie – zadzwoń pod nr **800 12 12 12**. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich.

Telefon i czat internetowy są czynne przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

### **Jakie problemy są zwykle zgłaszane?**

Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Zespół Dziecięcego Telefonu Zaufania prowadzi także edukację upowszechniającą prawa dziecka poprzez spotkania oraz zajęcia edukacyjne.

Umiejscowienie Dziecięcego Telefonu Zaufania w strukturach biura Rzecznika Praw Dziecka umożliwia jego konsultantom możliwość zajmowania się problemem, monitorowanie sytuacji oraz organizowanie dalszej pomocy w oparciu o współpracę z wieloma instytucjami.