

Jeśli doświadczasz krzywdzenia ze strony osób dorosłych lub innych dzieci, czujesz się nieswojo, ktoś naruszył Twoje granice, masz problemy w szkole lub w domu, czujesz smutek, lęk lub zagubienie, bądź martwisz się o swojego kolegę lub koleżankę:

Powiedz o tym pracownikowi CUS, do którego masz największe zaufanie. Wówczas stosownie do zgłoszonej sytuacji zostanie uruchomiona odpowiednia procedura

Nie bój się reakcji Twoje zgłoszenie zostanie potraktowane poważnie i dyskretnie a Twoje dane i to co nam powiesz będą chronione.

Możesz też zwrócić się o pomoc do rodziców lub innej dorosłej osoby, której ufasz (psychologa lub pedagoga szkolnego, wychowawcy lub ulubionego nauczyciela)

Poniżej znajdziesz numery do całkowicie bezpłatnych i anonimowych telefonów zaufania, gdzie czekają osoby gotowe Cię wysłuchać i pomóc. Nie musisz mówić, jak się nazywasz ani skąd dzwonisz.

800 119 119 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci (czynny codziennie w godz. 14-22)

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (działa całą dobę)

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

112 – Numer alarmowy w sytuacji nagłego zagrożenia życia lub zdrowia

Pamiętaj! Proszenie o pomoc to nie oznaka słabości, ale ogromnej odwagi! Każdy problem da się rozwiązać, jeśli podzielisz się nim z kimś, kto wie, jak pomóc.