

Dziś obchodzimy Międzynarodowy Dzień Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.

Dzień ten poświęcony jest podkreśleniu znaczenia telefonów zaufania jako narzędzia wsparcia dla dzieci i młodzieży w kryzysowych sytuacjach emocjonalnych i psychicznych.

Telefony zaufania to linie telefoniczne, które są dostępne dla osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych. Przez całą dobę, 365 dni w roku, te telefony zapewniają anonimowe, bezpieczne i troskliwe środowisko, w którym dzieci i młodzież mogą podzielić się swoimi obawami, lękami, problemami czy myślami samobójczymi.

Telefony zaufania są obsługiwane przez wyszkolonych wolontariuszy i profesjonalistów: pedagogów i psychologów, którzy potrafią słuchać, udzielać wsparcia emocjonalnego, pomagają dzieciom i młodzieży rozmawiając o sprawach dla nich ważnych i trudnych. Nie dają gotowych rad i rozwiązań. Razem z rozmówcami zastanawiają się, co mogą zrobić, by przezwyciężyć kłopoty i problemy.

Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 jest czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu, także w dni ustawowo wolne od pracy. Więcej informacji: [116111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży](#)

Zasady ABCD funkcjonowania Telefonu 116 111:

Anonimowo - dzwoniąc, nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu zamieszkania.

Bezpłatnie - połączenie jest bezpłatne zarówno z telefonów komórkowych, jak i stacjonarnych.

Chętnie - konsultanci 116 111 gotowi są rozmawiać o każdej ważnej sprawie. Jeśli będzie to potrzebne, mogą umówić się na kolejną rozmowę.

Dyskretnie - wszystko, o czym powiesz lub napiszesz, zostanie między Tobą a konsultantami 116 111. Jeśli poprosisz o pomoc w rozwiązaniu Twoich problemów lub zgodzisz się na to, żeby Ci pomóc - konsultanci 116 111 zajmą się tym.

Dzieci i młodzież mogą skorzystać także z pomocy Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, dzwoniąc pod numer 800 12 12 12. Można też napisać do ekspertów na czacie, który znajduje się na stronie Rzecznika: [Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - Rzecznik Praw Dziecka \(brpd.gov.pl\)](#)

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

Do dziecięcego telefonu zaufania najczęściej zgłaszane są sprawy dotyczące przemocy, problemów emocjonalnych, w relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania.

Jeśli masz trudności, czujesz się samotny lub potrzebujesz kogoś, kto Cię wysłucha, pamiętaj, że zawsze możesz skorzystać z telefonu zaufania. Tam jest ktoś, kto Cię wysłucha i będzie tam dla Ciebie.





SOS

800 12 12 12

Potrzebujesz pomocy?
Dziecięcy Telefon Zaufania
Całodobowy, 7 dni w tygodniu

[PLAKAT-TEL-ZAUFANIA_wybrany_A4-1Pobierz](#)

Źródło: gov.pl