

Telefony Zaufania

W maju są obchodzone Dni Telefonów Zaufania dla Dzieci. W tym roku polskie obchody organizowane są przez Fundację Dzieci Niczyje.

W Polsce działa wiele telefonów pomocowych dla dzieci i młodzieży. Różny jest ich zasięg oraz profil tematyczny. Nieliczne telefony zaufania dla dzieci, dzięki współpracy z polskimi operatorami telekomunikacyjnymi, mają zasięg ogólnopolski i są bezpłatne dla wszystkich korzystających z ich oferty. Dzieci powinny znać te numery, by w trudnych sytuacjach życiowych mogły uzyskać pomoc i wsparcie nawet wtedy, gdy wstydzą się bądź boją powiedzieć o swoich problemach rodzicom lub opiekunom. Razem z konsultantami telefonów zaufania, mogą zastanowić się, jak powiedzieć o trudnościach rodzicom, czy nauczycielom, kogo w swoim środowisku poprosić o pomoc.

Dzieci są bardziej narażone na doznawanie krzywdy niż dorośli, dlatego chronią je szczególne prawa. Młode osoby mają także szczególne potrzeby, których realizację również gwarantuje prawo.

To tylko kilka wybranych praw jakie przysługują dzieciom:

Życie i Rozwój

Każdy człowiek ma prawo do życia. Rząd, rodzice i opiekunowie powinni zapewnić Ci jak najlepsze możliwości rozwoju i bezpieczeństwo.

Wyrażanie opinii

Masz prawo do wyrażania swojej opinii, szczególnie w tych sprawach, które dotyczą Ciebie. Możesz wyrażać swoje myśli i uczucia mówiąc, pisząc, malując lub w każdy inny sposób, który nie obraża innych osób. Masz także prawo do własnych przekonań religijnych.

Godność i prywatność

Masz prawo do prywatności: nikt nie może bez pytania czytać Twoich listów i pamiętników, sms-ów czy maili. Możesz mieć swoje tajemnice. **Nikt nie ma prawa traktować Cię w sposób obraźliwy, bez szacunku lub naruszając Twoje poczucie własnej wartości.**

Nadużycia/złe traktowanie

Nikt nie ma prawa Cię krzywdzić, traktować w zły sposób lub wykorzystywać. Państwo ma obowiązek chronić Cię przed wszelkimi formami przemocy – fizycznej i psychicznej. Masz prawo do uzyskania pomocy i wsparcia, jeśli ktokolwiek: traktuje Cię w zły sposób, wyrządza Ci krzywdę, obraża Cię, bije lub dotyka w sposób, jakiego sobie nie życzysz.

Nauka

Masz prawo do bezpłatnej nauki. Obowiązkiem państwa jest zapewnienie Ci bezpieczeństwa w szkole i nauki dobrej jakości. Masz prawo rozwijać swoje zdolności w warunkach poszanowania Twojej godności.

Zdrowie

Masz prawo do opieki zdrowotnej, leczenia w przypadku choroby oraz profilaktyki. Twoi opiekunowie mają obowiązek zapewnić Ci odpowiednie wyżywienie oraz warunki

higieniczne.

Mieszkanie z Rodzicami

Możesz mieszkać ze swoimi rodzicami pod warunkiem, że jest to dla Ciebie bezpieczne. Nikt nie może oddzielić Cię od nich wbrew ich woli, czy bez zgody Sądu. Nikt nie ma prawa zabrać Cię do innego kraju bez zgody Twojej i Twoich rodziców.

Odpoczynek i czas wolny

Masz prawo do wypoczynku, uczestniczenia w zabawach i zajęciach rekreacyjnych odpowiednich dla Twojego wieku. Możesz uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych i artystycznych. Masz prawo poznawać przyjaciół i należeć do klubów i organizacji bezpiecznych dla Ciebie i nie obrażających niczyich uczuć.

Głównym celem Dnia Telefonów Zaufania dla Dzieci jest propagowanie idei pomocy dzieciom i młodzieży poprzez telefony zaufania oraz zapoznanie z ofertą działających telefonów zaufania dzieci oraz nauczycieli, wychowawców i rodziców.

Poniżej są przedstawione numery telefonów do Telefonów Zaufania:



116 111 – Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przesłać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.

800 100 100 – helpline.org.pl

Zadzwoń lub napisz do Zespołu helpline.org.pl jeśli korzystasz z Internetu i telefonu komórkowego i dzieje się coś co Cię niepokoi, np. ktoś bez Twojej zgody rozsyła Twoje zdjęcia, czy ktoś obraża Cię w Internecie. Możesz tam zadzwonić również wtedy, gdy masz obawy, że zbyt często korzystasz z telefonu lub internetu. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 do 17.00 (połączenie bezpłatne). W tych samych godzinach działa chat na stronie www.helpline.org.pl



Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

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.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). www.zaginieni.pl



Pomoc dla dzieci i dorosłych.

801 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwień, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzwońjąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <http://www.niebieska.org/>



Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).





Pomoc dla dorosłych.

116 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne).
<http://116123.edu.pl/>

Pomoc dla dorosłych.

800 120 226 – Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

Gdzie można jeszcze szukać pomocy?

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne

To miejsca, gdzie dzieciom i młodzieży udziela się m.in. pomocy, gdy mają kłopoty w nauce czy trudność z wyborem zawodu. Młode osoby mogą zgłaszać się również po pomoc psychologiczną, np. mając trudności w nawiązywaniu kontaktów z rówieśnikami czy problemy w rodzinie. Z pomocy poradni można skorzystać bezpłatnie. O tym gdzie znajduje się najbliższa poradnia psychologiczno-pedagogiczna można dowiedzieć się np. od pedagoga szkolnego.

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Jest to miejsce, gdzie bezpłatnie można skorzystać z pomocy psychologa i psychiatry. Możesz się tam udać, gdy przeżywasz trudne emocje, masz

problemy, z którymi ciężko jest Ci sobie poradzić. Jeśli jesteś osobą niepełnoletnią na wizytę w Poradni może umówić Cię rodzic lub opiekun.

Ośrodki Interwencji Kryzysowej (OIK)

Świadczą pomoc osobom – dzieciom, młodzieży, dorosłym – znajdującym się w sytuacji, z którą nie są w stanie sobie same poradzić i która wpływa na ich codzienne życie. Może ona wynikać ze zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych. Ośrodki Interwencji Kryzysowej udzielają pomocy bezpłatnie.

Ośrodek Pomocy Społecznej (OPS)

Celem działania Pomocy Społecznej jest głównie wsparcie osób i rodzin w przezwyciężeniu trudnych sytuacji życiowych. OPS udziela pomocy materialnej rodzinom mającym trudności finansowe, zapewnia posiłki oraz niezbędne ubrania osobom potrzebującym, udostępnia schronienie rodzinom, które utraciły mieszkanie. Pomoc Społeczna zajmuje się również dożywianiem dzieci w szkole. Do Ośrodka Pomocy Społecznej można także zgłosić się osoba, dziecko, które doświadcza przemocy np. w rodzinie.

Policja

Na policję możesz zadzwonić (numer 112) lub udać się osobiście - zawsze, gdy grozi Ci jakieś niebezpieczeństwo. Jeśli więc ktoś robi Ci krzywdę lub kogoś się obawiasz, masz prawo powiadomić o tym policję. Na policję możesz także zgłaszać sytuacje związane z popełnieniem przestępstwa.

Sąd Rodzinny

To wydział sądu zajmujący się sprawami osób nieletnich i rodzin. Gdy rodzice nie wywiązują się w sposób odpowiedni z opieki nad dzieckiem, sąd rodzinny może zaingerować w sytuację rodziny i zbadać jak ona wygląda. Do sądu rodzinnego można zwrócić się o pomoc np. w sytuacji, gdy dziecko jest źle traktowane przez rodziców lub gdy rodzice niewystarczająco się nim opiekują. Wniosek do Sądu Rodzinnego może napisać każda osoba, która podejrzewa, że dobro dziecka jest zagrożone.