

Drodzy Rodzice/Opiekunowie prawni!

Wszyscy rodzice/opiekunowie prawni kochają swoje dzieci i im ufają. Niestety ..., nie wszystkie dzieci ufają na tyle i to z różnych powodów swoim rodzicom/opiekunom prawnym, aby im o wszystkim mówić.

Dlatego, szanowni Rodzice/Opiekunowie prawni, ufajcie, ale stosujcie „**kontrolowane zaufanie**”!!!

W przypadku dzieci najmłodszych należy zwrócić uwagę na zachowania, takie jak rzucanie się na podłogę, kopanie, krzyk, głośny płacz, przekleństwa, szczypanie, gryzienie oraz pieszczenie. Jeśli chodzi o dzieci starsze, spektrum zachowań, które powinny nas zaniepokoić, jest dużo bardziej rozbudowane.

Na jakie sygnały powinno się zwrócić uwagę?

- Dziecko częściej niż zwykle zamyka się w pokoju, unika kontaktu z innymi domownikami;
- Dziecko po raz kolejny ma problem w szkole, szczególnie, jeśli do tej pory takich problemów nie było lub były sporadyczne, może też nie chce chodzić do szkoły lub wagarować;
- Coraz częściej chodzi smutne, jest przygnębione i nie rozmawia z bliskimi;
- Coraz mniej rzeczy cieszy dziecko, straciło swoje dotychczasowe zainteresowania, rezygnuje z dotychczasowych zajęć, również tych, które dotychczas je przyciągały i cieszyły;
- W przypadku starszego dziecka, coraz częściej jest nieobecne w domu, spóźnia się, wychodzi bez podania powodu;
- Nie mówi o nowych znajomych, dotychczasowych przyjaciół zastępuje nowymi, często są to osoby starsze od niego;
- Lub wręcz przeciwnie – dziecko z nikim się nie spotyka, prawie nie wychodzi z domu, nie zaprasza do siebie kolegów, tylko Internet jest ważny;
- Dziecko obiecuje poprawę, a po raz kolejny zawodzi zaufanie i nie zmienia swojego zachowania;
- Rozregulował się rytm dnia i nocy dziecka, jest coraz bardziej zmęczone, ospałe;
- Od dziecka czuć zapach tytoniu, widać oznaki upicia się lub oszołomienia – tutaj należy reagować natychmiast, bez zbędnej zwłoki.

Zagrożenia w Internecie!!!

Dziś trudno wyobrazić sobie życie bez Internetu – jest narzędziem edukacyjnym, umożliwia kontakty z bliskimi oraz gwarantuje dostęp do wielu przydatnych aplikacji. Jednocześnie jest także nośnikiem szkodliwych, brutalnych i demoralizujących treści, które mogą stanowić zagrożenie i mają niewłaściwy wpływ, w szczególności na dzieci i młodzież.

Czym właściwie są?

Szkodliwe treści w internecie to materiały, które mogą wywoływać negatywne emocje u odbiorcy lub które promują niebezpieczne zachowania. Treści szkodliwe nie zawsze łamią polskie prawo, dlatego nie w każdym przypadku działania mogą być podjęte przez policję lub prokuraturę.

Szkodliwe treści obejmują szeroki zakres zachowań: od mowy nienawiści przez hejt, materiały ukazujące przemoc, promujące narkotyki, pijaństwo, samookaleczenia, samobójstwa po nielegalną pornografię.

Należy pamiętać, że każdy sygnał, jaki dostrzeżemy u dziecka, może być jedynie początkiem problemów, wierzchołkiem góry lodowej. Dlatego tak ważne jest, by niczego nie bagatelizować. Bardzo istotne jest, by obserwować zachowanie dziecka i porozmawiać z innymi dorosłymi,

np. rodzicami innych uczniów, nauczycielami, specjalistami, o sprawach, które nas martwią. Ważne jest, by obserwując dziecko, wyciągać z tej obserwacji wnioski i reagować jak najszybciej.

1. Gdzie zgłosić nielegalne treści?

- platforma zglos.to. <https://zglos.to/#/>

- zagrożenia w Internecie

Nielegalne treści możesz zgłosić poprzez stronę www.dyzurnet.pl,

e-mailowo: dyzurnet@dyzurnet.pl lub telefonicznie numerem 801 615 005 (całodobowo).

2. Do kogo zwrócić się o pomoc???

-Psycholog szkolny (0,5 etatu) poniedziałki i czwartki 8-13.30

-Poradnia Zdrowia Psychicznego w Świnoujściu: tel. **91 32 67 316**, pon.-sob. 7.30-15.00

https://szpital-swinoujscie.pl/strona/menu/31_poradnia_zdrowia_psychicznego

-MOPR i Ośrodek Interwencji Kryzysowej

<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej/3976>

(0-91) 321-56-88, (0-91) 321-54-66; pon.-czw. 10.00-18.00, piątek 8.00-15.30

- Problem z narkotykami, uzależnieniami:

800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki

-**800 100 100** telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach dotyczących bezpieczeństwa dzieci:

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci, które przeżywają kłopoty i trudności takie jak: agresja, przemoc w szkole, cyberprzemoc, zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Specjaliści dostępni są od poniedziałku do piątku, w godzinach 12:00-15:00

-**22 484 88 01** Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

3. Pomocne strony internetowe:

- <https://rozejrzyjcie.pl/> (dla szkół ponadpodstawowych)
- <https://www.cyfrowobezpieczeni.pl/>
- <https://stopdepresji.pl/>
- <https://zwjr.pl/>

4. Dla ucznia:

Jeżeli jesteś/byłeś ofiarą lub świadkiem cyberprzemocy lub niepokoi Cię jakieś zdarzenie związane z bezpieczeństwem cyfrowym, a trudno Ci porozmawiać z osobą dorosłą z Twojego otoczenia skorzystaj z telefonów zaufania:

- 800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
Telefon jest bezpłatny i czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 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.
- 116 111** - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - www.116111.pl
Bezpłatna i anonimowy telefon dla dzieci i młodzieży prowadzony od 2008 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.
- 22 484 88 04** Telefon Zaufania Młodych:
-masz kłopoty w szkole, w domu, jesteś młodym dorosłym i masz problemy w pracy, w relacjach z ludźmi lub po prostu potrzebujesz porozmawiać,
-czujesz, że dzieje się z Tobą coś niepokojącego lub nie radzisz sobie z codziennością,
-podejrzewasz, że masz depresję,
-masz opory przed pójściem do specjalisty,
-obawiasz się reakcji otoczenia na wiadomość, że chodzisz do psychologa, leczysz się u psychiatry,

-podejrzewasz, że na depresję choruje ktoś z Twoich bliskich, przyjaciół i chcesz wiedzieć, jak możesz mu pomóc.

ZDROWIE PSYCHICZNE I TELEFONY ZAUFANIA

22 484 88 01 – ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA

116 123 – TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH

22 635 09 54 – TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH

INFOLINIE

800 190 590 – INFOLINIA MZ WS. KORONAWIRUSA

800 676 676 – INFOLINIA RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH

800 190 590 – RZECZNIK PRAW PACJENTA

TELEFONY WS. DZIECI I MŁODZIEŻY

800 080 222 Linia Dzieciom

800 12 12 12 – TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

800 100 100 – TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

22 635 93 92 – TELEFON GRUPY EDUKATORÓW SEKSUALNYCH „PONTON”

TELEFONY ZW. Z PRZEMOCĄ W RODZINIE

**800 120 002 – OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE –
„NIEBIESKA LINIA”**

(22) 621 35 37 I 600 070 717 – CENTRUM PRAW KOBIET

800 120 226 – POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA WS. PRZEMOCY W RODZINIE

INNE

**800 108 108 – BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH FUNDACJI
„NAGLE SAMI”**

801 033 242 – INFOLINIA „ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW”

22 628 52 22 – LAMBDA WARSZAWA – POMOC DLA OSÓB LGBT

801 888 448 / 22 692 82 26 – TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS

TELEFONY WS. OSÓB ZAGINIONYCH

116 000 – TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA,

22 654 70 70 – LINIA WSPARCIA FUNDACJI ITAKA

ZDROWIE PSYCHICZNE I TELEFONY ZAUFANIA

22 484 88 01 – ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA FUNDACJI ITAKA

116 123 – TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH

22 635 09 54 – TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH

INFOLINIE

800 190 590 – INFOLINIA MZ WS. KORONAWIRUSA

800 676 676 – INFOLINIA RZECZNIKA PRAW OBYWATELSKICH

800 190 590 – RZECZNIK PRAW PACJENTA

TELEFONY WS. DZIECI I MŁODZIEŻY

800 080 222 Linia Dzieciom

800 12 12 12 – TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

116 111 – TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY FUNDACJI DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ

800 100 100 – TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI

22 635 93 92 – TELEFON GRUPY EDUKATORÓW SEKSUALNYCH „PONTON”

TELEFONY ZW. Z PRZEMOCĄ W RODZINIE

**800 120 002 – OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE –
„NIEBIESKA LINIA”**

(22) 621 35 37 I 600 070 717 – CENTRUM PRAW KOBIET

800 120 226 – POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA WS. PRZEMOCY W RODZINIE

INNE

**800 108 108 – BEZPŁATNA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH FUNDACJI
„NAGLE SAMI”**

801 033 242 – INFOLINIA „ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW”

22 628 52 22 – LAMBDA WARSZAWA – POMOC DLA OSÓB LGBT

801 888 448 / 22 692 82 26 – TELEFON ZAUFANIA HIV/AIDS

TELEFONY WS. OSÓB ZAGINIONYCH

116 000 – TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA,

22 654 70 70 – LINIA WSPARCIA FUNDACJI ITAKA