

## INSTYTUCJE POMAGAJĄCE DZIECIOM

Informacja nt. miejsc świadczących pomoc dzieciom, młodzieży i dorosłym (szczególnie w przypadku obniżenia nastroju i depresji):

<p><b>Centrum Pomocy Dzieciom</b> Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę</p>	<p>ul. Przybyszewskiego 20/24 01-849 Warszawa tel./faks: 22 826-88-62, 22 826 14 34 e-mail: cpd@fdds.pl</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom – ofiarom przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, wykorzystywania seksualnego, zaniedbania. Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie: -konsultacja psychologiczna, -diagnoza psychologiczna, -terapia indywidualna dziecka, -grupa socjoterapeutyczna, -konsultacje wychowawcze, -terapia indywidualna dorosłych, -terapia grupowa dorosłych, -grupa wsparcia, -pomoc prawna. Placówka współpracuje z lekarzami: psychiatrą i psychiatrą dziecięcym. Placówka dysponuje pokojem przesłuchań dzieci.</p>
<p><b>Poradnia Psychoterapii Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie</b></p>	<p>ul. Belgijska 4 02-511 Warszawa tel. (022) 845 12 12 e-mail: belgijskaprzemoc@neostrada.pl</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom świadkom przemocy w rodzinie, ofiarom przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, zaniedbania. Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie: -konsultacja psychologiczna, -terapia indywidualna dzieci, - grupa wsparcia, - pomoc prawna. Placówka współpracuje z lekarzem psychiatrą.</p>

<p><b>Komitet Ochrony Praw Dziecka</b></p>	<p>ul. Oleandrów 6, III piętro 00-629 Warszawa tel. (022) 626 94 19 e- mail: kopd@kopd.pl www.kopd.pl</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom – ofiarom przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, wykorzystywania seksualnego, zaniedbania.</p> <p>Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacja psychologiczna,</li> <li>- diagnoza psychologiczna,</li> <li>- terapia indywidualna dzieci,</li> <li>- konsultacje wychowawcze,</li> <li>- terapia indywidualna i grupowa dorosłych,</li> <li>- grupa wsparcia,</li> <li>- grupa kształtująca umiejętności wychowawcze,</li> <li>- pomoc prawną.</li> </ul> <p>Placówka dysponuje pokojem przesłuchań dzieci.</p>
<p><b>Młodzieżowy Ośrodek Psychologiczny</b></p>	<p>ul. Boryszewska 4 00- 781 Warszawa Tel. (022) 646 57 25 www.mop-poradnia.pl</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom i młodzieży – ofiarom przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, wykorzystywania seksualnego, zaniedbania.</p> <p>Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacja psychologiczna,</li> <li>- diagnoza psychologiczna,</li> <li>- terapia indywidualna dzieci,</li> <li>- terapia grupowa dzieci,</li> <li>- grupa rozwojowo-wsparciowa dla dzieci,</li> <li>- konsultacje wychowawcze,</li> <li>- terapia indywidualna dorosłych,</li> <li>- terapia grupowa dorosłych,</li> <li>- grupa kształtująca umiejętności wychowawcze.</li> </ul> <p>Placówka współpracuje z lekarzem psychiatrą.</p>

<p><b>Stowarzyszenie ASLAN</b></p>	<p>ul. Nowolipie 17 00-150 Warszawa Tel. (022) 636 49 04 Faks (022) 636 49 12 e-mail: stowarzyszenie.aslan@wp.pl www.aslan.org.pl</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom i młodzieży w wieku od 7 do 24 lat. Zajmuje się ofiarami przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, zaniedbania. Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacja psychologiczna,</li> <li>- diagnoza psychologiczna,</li> <li>- terapia indywidualna dzieci,</li> <li>- terapia grupowa dzieci,</li> <li>- grupa socjoterapeutyczna,</li> <li>- konsultacje wychowawcze,</li> <li>- grupa kształtująca umiejętności wychowawcze,</li> <li>- pomoc prawna.</li> </ul>
<p><b>Stowarzyszenie OPTA</b></p>	<p>ul. Marszałkowska 85 lok. 34 00-683 Warszawa tel.: (022) 424 09 89 tel./fax: (022) 622 52 52 e-mail: biuro@opta.org.pl www.opta.org.pl</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom – ofiarom przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, zaniedbania, młodzieży uzależnionej od alkoholu, narkotyków oraz komputera/ Internetu. Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– konsultacja psychologiczna,</li> <li>– diagnoza psychologiczna,</li> <li>– terapia indywidualna dzieci,</li> <li>– terapia grupowa dzieci,</li> <li>– grupa socjoterapeutyczna,</li> <li>– grupa wsparcia,</li> <li>– grupa kształtująca umiejętności wychowawcze,</li> <li>– pomoc prawna</li> </ul> <p>Ośrodek współpracuje z psychiatrą dziecięcym.</p>
<p><b>Niebieska Linia</b></p>	<p>Biuro Stowarzyszenia ul. Jaktorowska 4 Tel. 22 499 37 33 tel: 800 120 002</p>	<p>Bezpłatne konsultacje psychologiczne dla osób doświadczających przemocy.</p>

<b>Fundacja Kidprotect.pl</b>	Dzielną 21/83, 01-029 Warszawa tel./fax: (0-22) 636 73	Jest organizacją zajmującą się bezpieczeństwem dzieci w Internecie. Zajmuje się także przeciwdziałaniem przestępczości seksualnej wobec dzieci oraz pomocą dorosłym ofiarom molestowania seksualnego w dzieciństwie.
<b>Fundacja SYNOPSIS</b>	Gabinet Psychoterapii Grupy Synapsis, Warszawa Śródmieście tel. (22) 629 25 77 ul. Ondraszka 3 02-085 Warszawa tel./fax: (22) 825 87 42 www.synapsis.waw.pl	Zespół Grupy Synapsis tworzą doświadczeni psycholodzy, psychoterapeuci i lekarze psychiatry. Świadczona pomoc psychologiczna i lecznicza, w tym psychoterapia indywidualna, psychoterapia grupowa oraz terapia rodzin, małżeństw i par. Oferta medyczna obejmuje również leczenie farmakologiczne. Prowadzimy dwie placówki leczniczo-terapeutyczne w Warszawie.
<b>Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej dla Dzieci i Młodzieży "Pepek"</b>	ul. Złota 7/21 00-019 Warszawa tel./faks (022) 828 21 99  e-mail: osrodek.pepek@wp.pl www.etoh.edu.pl	Działalność ośrodka jest kierowana do dzieci i młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym. Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie: - konsultacja psychologiczna, - terapia indywidualna dzieci, - grupa socjoterapeutyczna, - zajęcia wyrównawcze i ogólnorozwojowe dla dzieci i młodzieży, - konsultacje wychowawcze, - terapia indywidualna dorosłych, - grupa wsparcia dla dorosłych, - pomoc prawna. Ośrodek prowadzi systematyczną współpracę ze szkołą, ośrodkiem pomocy społecznej, kuratorium oświaty, sądem.

<p><b>Specjalistyczny Punkt Konsultacyjny przy MOS nr 6</b></p>	<p>ul. Brozka 26, Warszawa tel. 22 836 78 73</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zagrożenie niedostosowaniem społecznym</li> <li>- trudności adaptacyjne w grupie rówieśniczej</li> <li>- używanie substancji psychoaktywnych</li> <li>- zaburzenia zachowania</li> <li>- poradnictwo w zakresie postępowania w sprawach nieletnich</li> </ul>
<p><b>Lokalny ośrodek wsparcia dla ofiar przestępstw</b></p>	<p>ul . Zwirzyńska 8a 00-719 Warszawa Tel. 0 504 381 916 www.lowwarszawa.republika.pl e-mail: low.warszawa@gmail.com</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom – ofiarom przemocy fizycznej, przemocy psychicznej, wykorzystywania seksualnego, zaniedbania. Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacja psychologiczna,</li> <li>- pomoc interwencyjna,</li> <li>- krótkoterminowa terapia indywidualna dziecka,</li> <li>- grupy socjoterapeutyczne,</li> <li>- pomoc prawna</li> </ul>
<p><b>Stowarzyszenie Otwarte Drzwi</b></p>	<p>ul. Targowa 82 03-448 Warszawa Tel. (022) 619 85 01 e-mail: stowarzyszenie@otwartedrzwi.pl www.otwartedrzwi.pl</p>	<p>Placówka udziela pomocy dzieciom – ofiarom zaniedbania. Dostępne formy pomocy dziecku i rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- konsultacje psychologiczne,</li> <li>- zajęcia socjoterapeutyczne</li> </ul>

<p><b>Punkt Informacyjno – Konsultacyjny</b></p>	<p>ul. Żelazna 99, pokój 301 tel. 22 443 57 60 e-mail: pik.wola@um.warszawa.pl</p>	<p>Punkt Informacyjno Konsultacyjny prowadzi działalność skierowaną do mieszkańców m.st. Warszawy, a w szczególności do osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) będących w kryzysie</li> <li>2) uzależnionych od alkoholu i innych środków odurzających, w tym do osób niepełnosprawnych</li> <li>3) członków rodzin osób uzależnionych</li> <li>4) doświadczających przemocy</li> <li>5) stosujących przemoc</li> </ol> <p>Do zadań Punktu należy w szczególności:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wstępna diagnoza i ocena sytuacji rodzinnej</li> <li>2) udzielanie konsultacji i porad psychologicznych, prawnych, socjalnych oraz porad z zakresu profilaktyki HIV/AIDS</li> <li>3) kierowanie do specjalistycznych placówek</li> <li>4) inicjowanie interwencji w przypadku diagnozy przemocy domowej</li> <li>5) prowadzenie w środowisku działań edukacyjnoinformacyjnych</li> <li>6) udostępnianie materiałów edukacyjnych i informacyjnych</li> <li>7) stałe aktualizowanie bazy danych o wszelkich formach pomocy</li> <li>8) prowadzenie informacji telefonicznej</li> </ol>
--	--	--

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

tel. 116-111 całodobowy,

<https://116111.pl/>

**Antydepresyjny Telefon Zaufania fundacji ITAKA**

tel. 22-484-88-01

<https://stopdepresji.pl/>

**Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

tel. 22-837-55-59

<https://woik.waw.pl/>

**Komitet Ochrony Praw Dziecka**

22-626-94-19

<https://kopd.pl/>

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

tel. 800-12-12-12 całodobowy.

<https://brpd.gov.pl/>

**Telefon Zaufania Młodych fundacji ITAKA**

tel. 22-484-88-04

<https://stopdepresii.pl/>

**Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji**

tel. 22-594-91-00

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

**Telefon zaufania dla osób w kryzysie emocjonalnym**

tel. 116-123

<http://www.psychologia.edu.pl/>

**Przychodnie Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży:**

ul. Puławska 87/89, tel. 22 480 2475

ul. Zamiany 13, tel. 22 644 83 18

ul. Dzielna 7, tel. 22. 468 2547

ul. Kickiego 24, tel. 22 810 44 36

ul. Kasprzaka 17a, tel. 22 327 73 33

ul. Pilicka 21, tel. 22 844 06 37

ul. Sobieskiego 9, tel. 22 458 26 11

ul. Puławska 87/89, tel. 22 841 26 54

ul. Jagiellońska 34, tel. 22 619 42 31

ul. Kochowskiego 4, tel. 22 839 47 36

**Centrum Praw Kobiet kobiet dotkniętych przemocą**

tel: 22-621-35-37

**Specjalistyczna Poradnia - Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki Psychoterapii MOP**

tel. 22 6465725

<https://mop-poradnia.pl/>

## **Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi**

tel. 801-889-880

## **Specjalistyczna poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna Uniwersytet dla Rodziców**

tel. 22 8227168

### **DLA DZIECI**

Jeżeli ktoś naruszył Twoje Prawa, powinieneś to zgłosić. Najlepiej porozmawiaj z rodzicami, szkolnym pedagogiem lub wychowawcą.

Jeżeli nie chcesz, aby ktoś dowiedział się o Twoich problemach, możesz zadzwonić i anonimowo porozmawiać z kimś, kto Ci pomoże.

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka to telefon skierowany do wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. Numer 0 800 12 12 12 jest bezpłatny, jeśli dzwonisz z telefonu stacjonarnego. Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15-20:00\*.

### **NIEBEZPIECZNE SYTUACJE**

Numer 112 to numer alarmowy, pod który możesz zadzwonić, gdy znajdziesz się w niebezpiecznej sytuacji. Zadzwonź pod ten numer, jeśli uważasz, że potrzebna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia.

### **OFIARY I ŚWIADKOWIE PRZEMOCY**

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę uruchomiła bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod numer 116 111. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym problemie, z którym nie potrafisz sobie poradzić i udziela Ci pomocy. Telefon działa codziennie w godzinach 12:00 – 22:00\*. Pytania możesz też zadawać przez stronę internetową: [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**Niebieska Linia** to Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, które przeciwdziała przemocy, dostarcza specjalistycznej pomocy psychologicznej i prawnej oraz



prowadzi ośrodek dla osób dotkniętych przemocą. Jeśli czujesz, że zostałeś pokrzywdzony i nie wiesz, gdzie masz szukać pomocy, skontaktuj się z Pogotowiem przez e-mail: [pogotowie@niebieskalinia.pl](mailto:pogotowie@niebieskalinia.pl) lub skorzystaj z całodobowego Ogólnopolskiego Telefonu dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 800 120 002.

Telefon 800 100 100 oferuje wsparcie i informacje rodzicom i nauczycielom, których dzieci i podopieczni są narażeni na kłopoty związane m.in. z przemocą online, seksualną, w szkole, z uzależnieniami czy też w związku z korzystaniem z nowych technologii, np. telefonów komórkowych. Pomoc jest bezpłatna i anonimowa; skontaktować się można również przez formularz <http://800100100.pl/napisz> lub pisząc e-mail na [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

### **ZAGROŻENIA I ZGŁOSZENIA NIELEGALNYCH TREŚCI W INTERNECIE**

Dyzurnet.pl to punkt kontaktowy, w którym możesz zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących Cię treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z [dyzurnet.pl](http://dyzurnet.pl) uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści. Nielegalne treści zgłoś za pomocą formularza internetowego: <https://dyzurnet.pl/formularz.html>. Możesz także napisać maila na adres: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl) lub zadzwonić pod całodobowy numer telefonu: 0 801 615 005. Koszt jak w przypadku połączenia lokalnego.

Telefon 800 100 100 oferuje wsparcie i informacje rodzicom i nauczycielom, których dzieci i podopieczni są narażeni na kłopoty związane m.in. z przemocą online, seksualną, w szkole, z uzależnieniami czy też w związku z korzystaniem z nowych technologii, np. telefonów komórkowych. Pomoc jest bezpłatna i anonimowa; skontaktować się można również przez formularz <http://800100100.pl/napisz> lub pisząc e-mail na [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

### **DZIECI UCHODźCÓW LUB IMIGRANTÓW**

Fundacja Refugee.pl kontynuuje działalność prowadzoną uprzednio przez Centrum Pomocy Uchodźcom i Repatriantom Polskiej Akcji Humanitarnej. Jeśli jesteś uchodźcą i potrzebujesz jakiegokolwiek pomocy, wsparcia lub informacji, bądź uważasz, że Twój prawa są łamane, zadzwoń pod numer +48 22 121 20 00 lub napisz na [info@refugee.pl](mailto:info@refugee.pl)

Helsińska Fundacja Praw Człowieka zajmuje się ochroną praw człowieka; jeśli uważasz, że Twoje prawa są łamane, pomocy udzieli Ci prawnicy z fundacji. Aby zapisać się na dyżur do prawnika, zadzwoń pod nr + 48 22 556 44 68 (nr dla obywateli polskich) dostępny codziennie w godzinach 10:00-14:00. Jeśli jesteś cudzoziemcem, uzyskasz również pomoc dotyczącą Twojego statusu pobytowego; zadzwoń pod nr +48 22 556 44 66, napisz e-mail na adres [refugees@hfhr.org.pl](mailto:refugees@hfhr.org.pl) lub przyjdź bezpośrednio do fundacji.

Międzynarodowa Organizacja ds. Migracji (IOM) - prowadzi szereg działań nakierowanych na zwiększanie świadomości migrantów odnośnie ich praw i obowiązków w Polsce, a także mających na celu przeciwdziałanie przejawom dyskryminacji i wyzyskowi migrantów na rynku pracy. Pod numerem telefonu 22 490 20 44 cudzoziemcy w Polsce mogą uzyskać informacje dotyczące praw i obowiązków w kraju, w szczególności warunków pobytu i pracy w Polsce. Telefon działa od poniedziałku do piątku, od 9.00 do 17.00.

Fundacja Ocalenie zapewnia bezpłatną pomoc specjalistyczną dla cudzoziemców, zajmuje się poszanowaniem praw człowieka oraz wspiera migrantów poszukujących pomocy w integracji i indywidualnym rozwoju. Jeśli potrzebujesz pomocy w którymś z wymienionych obszarów, zadzwoń pod nr +48 22 828 04 50 (biuro czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-19:00).

### **DZIECI NAJUBOŹSZE**

Caritas Polska jest organizacją, która może Ci pomóc, jeśli Twoi rodzice lub opiekunowie znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej. Może sfinansować Twoje obiady w szkole, kupić wyprawkę do szkoły bądź dofinansować wycieczkę klasową. Caritas ma ponad czterdzieści placówek w całej Polsce. Mapę i telefony kontaktowe do poszczególnych placówek znajdziesz tutaj: <http://www.caritas.pl/szukam-pomocy/>. Możesz też zadzwonić pod jeden z numerów: +48 22 3348500, +48 22 3348585 lub skorzystać z formularza: <http://www.caritas.pl/kontakt/>.

### **NARKOTYKI, UZALEŻNIENIA**

MONAR jest stowarzyszeniem, które niesie pomoc osobom uzależnionym od narkotyków, zakażonym wirusem HIV czy bezdomnym. Jeśli Ty lub osoba z Twojego otoczenia ma podobny problem, skontaktuj się ze stowarzyszeniem pisząc na adres [pomoc@monar.org](mailto:pomoc@monar.org)

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, to numer, pod którym uzyskasz pomoc oraz wsparcie, jeśli Twój problem (lub osoby z Twojego otoczenia) związany jest z narkotykami i uzależnieniem od narkotyków – zadzwoń pod 801 199 990. Telefon jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00\*, opłata wynosi 35gr za całe połączenie.

Stowarzyszenie KARAN udziela informacji, pomocy oraz wsparcia osobom uzależnionym od narkotyków. Jeśli potrzebujesz takiej pomocy, zadzwoń pod nr 800 120 289 od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-17:00.

PEDAGOG SZKOLNY  
*[Signature]*  
mgr Anita Jaskólska

D Y R E K T O R  
Zespołu Szkół Nr 19  
*[Signature]*  
mgr Mirosław Patoleta