



Jeśli masz problem, z którym sobie nie radzisz i nie wiesz, do kogo zwrócić się o pomoc, zadzwoń pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:

800 12 12 12

Na ten numer dodzwonisz się **bezpłatnie**.

Od poniedziałku do piątku **od godziny 8.15 do 20.00** dyżurują specjaliści, czekający właśnie na Twój telefon, jeśli:

- przeżywasz smutek, lęk, osamotnienie;
- nie radzisz sobie z konfliktem w Twojej rodzinie;
- masz problemy w relacjach z rówieśnikami;
- masz trudności w nauce;
- ktoś stosuje wobec Ciebie przemoc.

Jeśli zadzwonisz na ten numer w godzinach nocnych, możesz przedstawić swój problem i pozostawić numer telefonu, a następnego dnia na pewno oddzwonimy.

Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci.