**GDZIE MOŻESZ UZYSKAĆ POMOCY?**

Istnieją różne zespoły i linie pomocowe zajmujące się sprawami dotyczącymi bezpieczeństwa dzieci i młodzieży, także online. Na stronach internetowych tych instytucji znajdziesz informacje i wskazówki, które podpowiedzą Ci, jak rozwiązać problem cyberprzemocy. Możesz również skorzystać ze wsparcia i porad pracujących tam specjalistów, telefonując na infolinię, korzystając z czatu lub wysyłając e-mail. Z takiej pomocy może także skorzystać Twój uczeń i jego rodzice – dla dzieci prowadzone są specjalne strony internetowe i infolinie.

Zespół Dyżurnet.pl przyjmujący zgłoszenia o treściach nielegalnych i szkodliwych https://dyzurnet.pl/

Telefon dla rodziców, nauczycieli i opiekunów w sprawach bezpieczeństwa dziecka online



Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży



Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**801 889 880 „ODZYSKAJ KONTROLĘ”, TELEFON ZAUFANIA – UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**

Konsultacje prowadzą specjaliści Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Linia czynna jest codziennie, również w weekendy, w godzinach 17.00–22.00. Koszt połączenia według taryfy operatora. Więcej informacji na stronie: [http://www.psychologia.edu.](http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-dla-osob-uzalenionych-behawioralnie.html) [pl/kryzysy-osobiste/telefon-dla-osob-](http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-dla-osob-uzalenionych-behawioralnie.html) [uzalenionych-behawioralnie.html](http://www.psychologia.edu.pl/kryzysy-osobiste/telefon-dla-osob-uzalenionych-behawioralnie.html).

**PORADNIA ONLINE – UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**

Nieodpłatnych porad udzielają psychologowie, psychoterapeuci i prawnicy posiadający doświadczenie w obszarze profilaktyki i terapii uzależnień – zarówno chemicznych, jak i behawioralnych. Więcej informacji na stronie: https:/[/www.uzaleznieniabehawioralne.pl/](http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/).

**PRZYDATNE STRONY**

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tym, jak dbać o bezpieczeństwo dzieci w Internecie, zachęcamy do odwiedzenia stron internetowych instytucji działających na rzecz bezpieczeństwa najmłodszych użytkowników sieci. Znajdziesz tam ciekawe informacje, materiały i porady – nie tylko dotyczące nadużywania Internetu, mediów społecznościowych i gier.

OSE IT Szkoła [**https://it-szkola.edu.pl/**](https://it-szkola.edu.pl/)

Ogólnopolska Sieć Edukacyjna [**https://ose.gov.pl/**](https://ose.gov.pl/)

Akademia NASK **https://akademia.nask.pl**

Program Safer Internet [**www.saferinternet.pl**](http://www.saferinternet.pl/)

Strona kampanii „Nie zagub dziecka w sieci” [**www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci**](http://www.gov.pl/niezagubdzieckawsieci)

Dyżurnet.pl [**www.dyzurnet.pl**](http://www.dyzurnet.pl/)

Cybernauci [**www.cybernauci.edu.pl**](http://www.cybernauci.edu.pl/)

Cyfrowobezpieczni [**www.cyfrowobezpieczni.pl**](http://www.cyfrowobezpieczni.pl/)

Fundacja Orange [**www.fundacja.orange.pl**](http://www.fundacja.orange.pl/)

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [**www.fdds.pl**](http://www.fdds.pl/)

Fundacja Dbam o Mój Zasięg **https://dbamomojzasieg.pl/**

Portal o uzależnieniach behawioralnych [**https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl**](https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl)