

Droga Uczennico! Drogi Uczniu!

Jeśli znalazłaś się/znalazłeś się w sytuacji, w której potrzebujesz pomocy, wsparcia lub porady, możesz skorzystać z możliwości, jakie daje szkoła oraz instytucje pozaszkolne.

Uzyskanie pomocy w szkole – od czego zacząć?

- **Pomyśl o tym, z kim chciałabyś/chciałbyś porozmawiać** o sytuacji, w której się znajdujesz?
- **Czy możesz skontaktować się z każdym pracownikiem szkoły?**
Oczywiście, że tak. Osobą, którą znasz najlepiej jest zazwyczaj wychowawca, ale jeśli chcesz porozmawiać o swojej sytuacji z inną osobą, w relacji z którą czujesz się bezpiecznie, to nic nie stoi na przeszkodzie, aby porozmawiać z nauczycielem lub pracownikiem szkoły, z którym na co dzień nie masz lekcji. Najlepiej podejść i zapytać o możliwość rozmowy, ale jeśli z jakichś powodów nie chcesz tego zrobić, możesz skontaktować się poprzez dziennik elektroniczny.
- **Jeśli uznasz, że chcesz porozmawiać z p. Agnieszką Klimek – pedagogiem szkolnym, możesz skontaktować się w kilka różnych sposobów.**
Pierwszym, najbardziej bezpośrednim sposobem, jest podejście do pokoju nr 212 i rozpoczęcie rozmowy ☺
Poza tym – możesz napisać wiadomość poprzez dziennik elektroniczny lub e-mail: agnieszka.klimek@zssp.pl.
Można także zadzwonić: 508 199 776 (telefon jest odbierany w godzinach pracy pani pedagog).
Pani pedagog jest obecna w szkole w następujących dniach: poniedziałki – godz. 8:00-11:00, wtorki – godz. 12:00-17:00, środy – godz. 11:00-16:00, czwartki – godz. 8:00-11:30, piątki – godz. 8:00-13:30.
Jeśli jest taka potrzeba, istnieje możliwość spotkania w innych godzinach.
- **Jeśli skontaktowałaś się/skontaktowałeś się z osobą, z którą chcesz porozmawiać o swojej sytuacji, wspólnie z tą osobą zdecydujecie, w jaki sposób sytuacja zostanie rozwiązana.**

Gdzie można uzyskać pomoc i wsparcie po szkole?

Jeśli chciałabyś/chciałbyś skontaktować się z osobami, które pracują w miejscach świadczących pomoc dzieciom i młodzieży poza szkołą, także jest kilka możliwości.

Możesz skorzystać z pomocy między innymi następujących instytucji:

- **Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną nr 7 w Poznaniu**, ul. Św. Antoniego 42, nr tel. 61 872 10 50 – osoby pełnoletnie na spotkanie mogą umówić się samodzielnie, natomiast osoby poniżej 18 roku życia są umawiane na spotkanie przez rodziców (opiekunów prawnych),
- **Telefony Zaufania** – pod którymi codziennie, w sposób anonimowy i bezpłatny, możesz uzyskać pomoc całodobowo:
 - 116 111 – telefon Fundacji *Dajemy Dzieciom Siłę*,

- 800 12 12 12 – telefon z ramienia Rzecznika Praw Dziecka,
 - 800 120 002 – telefon dla osób doświadczających przemocy w rodzinie;
- porada uzyskana drogą mailową lub rozmowa poprzez chat:**
- <https://116111.pl/> – możliwość konsultacji e-mailowej,
 - <https://brpd.gov.pl/> – należy wybrać zakładkę: *Strefa dziecka* – możliwość konsultacji poprzez chat lub napisanie wiadomości e-mailowej.

Jeśli nie wiesz, w jakim miejscu poza szkołą skorzystać z pomocy lub trudno Tobie podjąć decyzję w tej sprawie, skontaktuj się z panią pedagog.

Najważniejsze, abyś pamiętała/pamiętał, że nawet w najtrudniejszej sytuacji można znaleźć rozwiązanie i spowodować, że trudności, których doświadczasz, mogą się zmniejszyć. Czasami takie rozwiązanie odnajduje się samodzielnie, a czasami – warto skorzystać z porady dorosłego, życzliwego Tobie człowieka 😊