



KOMPAS EMOCJI *mini*

EDUKACJA I WSPARCIE DZIECI W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO
ORAZ PROFILAKTYKI PRZEMOCY PSYCHICZNEJ W POWIECIE LEGIONOWSKIM

Mazowsze >> dla **zdrowia
psychicznego** >

Zadanie pn. „Kompas Emocji: edukacja i wsparcie młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz profilaktyki przemocy psychicznej w Powiecie Legionowskim”, współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Powiat
Legionowski



Mazowsze.
serce Polski



Opracowanie:

Materiał powstał w 2025 roku w ramach zadania pn. „Kompas Emocji: edukacja i wsparcie młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz profilaktyki przemocy psychicznej w Powiecie Legionowskim.” realizowanego w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Zdrowia Psychicznego „Mazowsze dla Zdrowia Psychicznego 2025”.

Wszystkie prawa zastrzeżone.

© Copyright by Fundacja PSYCHE Strefa Pozytywnych Myśli | 2025 r.

www.fundacja psyche.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Kochane Dzieci,

Każdy z Was ma w sobie ogromną siłę i wyjątkowe talenty. Czasem jednak pojawiają się trudne emocje – złość, smutek czy strach. Ważne jest, aby wiedzieć, jak sobie z nimi radzić i jak szukać pomocy.

Dzięki projektowi „Kompas Emocji”, który współfinansuje Samorząd Województwa Mazowieckiego w ramach programu „Mazowsze dla Zdrowia Psychicznego 2025”, możecie uczyć się, jak lepiej rozumieć siebie i innych, jak budować przyjaźnie i jak mądrze korzystać z Internetu.

Życzę Wam, aby ta książeczka była dla Was inspiracją, pomocą i żebyście zawsze pamiętali, że jesteście ważni i wyjątkowi.



Z serdecznymi pozdrowieniami,

Anna Brzezińska

Członkini Zarządu Województwa Mazowieckiego

Drodzy Rodzice,

Zdrowie psychiczne dzieci jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne. Chcemy wspierać młodych mieszkańców Powiatu Legionowskiego w odkrywaniu swoich emocji, budowaniu pewności siebie i radzeniu sobie z wyzwaniami codzienności.

Ta książeczka to mały przewodnik, który może pomóc w rozmowach z dziećmi o emocjach, relacjach i bezpieczeństwie w świecie realnym i w internecie. Zachęcamy, abyście czytali ją razem z dziećmi, rozmawiali o tym, co czują, i wspólnie szukali dobrych rozwiązań. Razem możemy stworzyć dla dzieci środowisko pełne wsparcia, zrozumienia i życzliwości.

Projekt „Kompas Emocji: edukacja i wsparcie młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz profilaktyki przemocy psychicznej” realizowany jest przez Powiat Legionowski w ramach programu Samorządowy Instrument Wsparcia Zdrowia Psychicznego „Mazowsze dla Zdrowia Psychicznego 2025”, finansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



Z wyrazami szacunku,
Roman Smogorzewski
Starosta Legionowski

Drogie Dzieci,

Wszyscy mamy różne emocje – czasem się cieszymy, a czasem smucimy czy złościśmy. To zupełnie normalne. Ważne jest, aby umieć o nich mówić i radzić sobie z nimi w dobry sposób.

Ta książeczka ma Wam w tym pomóc – znajdziecie tu podpowiedzi, jak być odważnym, jak wierzyć w siebie, jak radzić sobie ze stresem i jak dbać o to, by słowa raniły jak najmniej, a częściej dodawały siły i otuchy.

Życzymy Wam, żebyście czuli się pewnie, bezpiecznie i pamiętali, że każdy z Was jest wyjątkowy i ważny.



Z wyrazami szacunku,
Marcin Fabisiak
Członek Zarządu Powiatu w Legionowie



TEMATY

Ta książeczka pomoże Ci poznawać i nazywać uczucia, uspokajać się oddechem, nabierać odwagi i wiedzieć, co zrobić w trudnej sytuacji — w klasie, w domu i w internecie.

1

EMOCJE – CO CZUJĘ I CO ROBIĘ

2

JESTEM WAŻNY

3

STRES – JAK SIĘ USPOKOIĆ

4

SŁOWA I HEJT – JAK REAGOWAĆ

5

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI
I CYBERPRZEMOC





JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻECZKI?

- ✓ **CZYTAJ PO JEDNYM KRÓTKIM ROZDZIALE.**
- ✓ **WYKONUJ PROSTE ĆWICZENIA (WYSTARCZY OŁÓWEK I KREDKI).**
- ✓ **ZAZNACZAJ TO, CO JUŻ POTRAFISZ. DO TRUDNIEJSZYCH ZADAŃ WRÓĆ PÓŹNIEJ.**
- ✓ **PAMIĘTAJ: KAŻDY UCZY SIĘ W SWOIM TEMPIE.**

Dla dorosłych (rodzic/nauczyciel): ćwiczenia mają formę krótkich aktywności (3-10 min), które można robić w domu lub w klasie. W niektórych rozdziałach znajdziesz krótką wskazówkę dla dorosłych. W pozostałych ćwiczenia można wykonać samodzielnie lub z opiekunem.

Cześć! Ta książeczka jest dla Ciebie. Pomoże Ci poznawać i nazywać uczucia, dodawać sobie odwagi, uspokajać ciało i głowę, a także bezpiecznie korzystać z internetu. Znajdziesz tu krótkie ćwiczenia, które możesz zrobić samodzielnie lub z dorosłym.

Czytaj po trochu. Zatrzymuj się, gdy chcesz coś narysować, oddychać albo porozmawiać.

Pamiętaj: każdy uczy się w swoim tempie. Jeśli coś jest trudne lub nieprzyjemne, powiedz o tym zaufanemu dorosłemu — to ważna umiejętność.



1

EMOCJE – CO CZUJĘ I CO ROBIĘ

Emocje mają funkcje

Dlaczego emocje są ważne? Podpowiadają nam, co jest dla nas ważne i czego potrzebujemy.

- **Radość** - „To lubię, chcę więcej”.
- **Smutek** - „Potrzebuję bliskości i wsparcia”.
- **Złość** - „Coś jest nie fair, trzeba postawić granicę”.
- **Strach** - „Uważaj, sprawdź, czy to bezpieczne”.
- **Wstyd** - „Chcę pasować do grupy; potrzebuję życzliwości”.
- **Duma** - „Zrobiłem/am coś ważnego”.

Cele rozdziału (klasy I–III) **DO RODZICA**

- Dziecko nazywa podstawowe emocje i rozpoznaje sygnały z ciała.
- Dziecko wie, po co są emocje (prosta funkcja).
- Dziecko korzysta z 2–3 strategii kojenia (oddech, pauza, rozmowa).
- Dziecko mówi krótkim komunikatem JA.

MINI-WIEDZA DLA DZIECI

Emocje są jak latarka. Oświetlają to, co ważne. Gdy świeci bardzo mocno – robimy pauzę: oddech, rozluźnienie, prośba o pomoc.

Sygnały z ciała (przykłady): szybkie serce, napięte ramiona, ściśnięty brzuch, ciepłe policzki, łzy, „dużo myśli naraz”.

Zestaw ćwiczeń (3–10 minut każde):

1) Oddech „Dmuchanie świeczek” (4–4)

→ Wdech nosem licząc w myślach do 4: 1-2-3-4.
→ Wydech ustami licząc w myślach do 4: 1-2-3-4.
Powtórz 5 razy.

Wersja dla młodszych: „Zdmuchnij 5 świeczek urodzinowych”.

2) Termometr samopoczucia.

Zaznacz jakie masz samopoczucie od 0 do 10.
→ 0 - oznacza, że czujesz się bardzo źle.
→ 10 - oznacza, że czujesz się bardzo dobrze.

Dopisz: Co pomoże w poprawie Twojego samopoczucia? (np. przerwa, przytulenie, ruch, rozmowa).

3) Mapa ciała

Wytnij kontur postaci. Pokoloruj miejsca, gdzie czujesz:

- złość - czerwony,
- smutek - niebieski,
- strach - fioletowy,
- radość - żółty.
- Dopisz 1 zdanie: „Kiedy tak czuję, pomaga mi...”.

WYTNIJ I POKOLORUJ!



2) Termometr samopoczucia.

Zaznacz jakie masz samopoczucie od 0 do 10.

→ 0 - oznacza, że czujesz się bardzo źle.

→ 10 - oznacza, że czujesz się bardzo dobrze.

Dopisz:

Co pomoże w poprawie Twojego samopoczucia? (np. przerwa, przytulenie, ruch, rozmowa).

.....

.....

.....

.....

Jeśli po wykonaniu tej czynności Twoje samopoczucie się poprawiło, zaznacz innym kolorem na termometrze o ile stopni czujesz się lepiej.

10 →

9 →

8 →

7 →

6 →

5 →

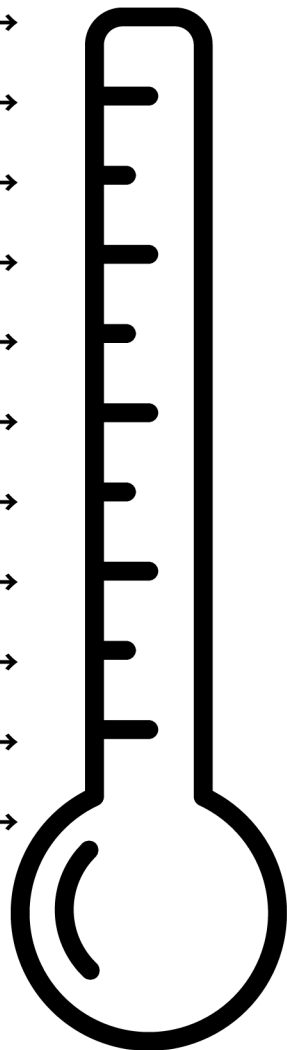
4 →

3 →

2 →

1 →

0 →



WYTNIJ I POKOLORUJ!



3) Mapa ciała

Wytnij kontur postaci.

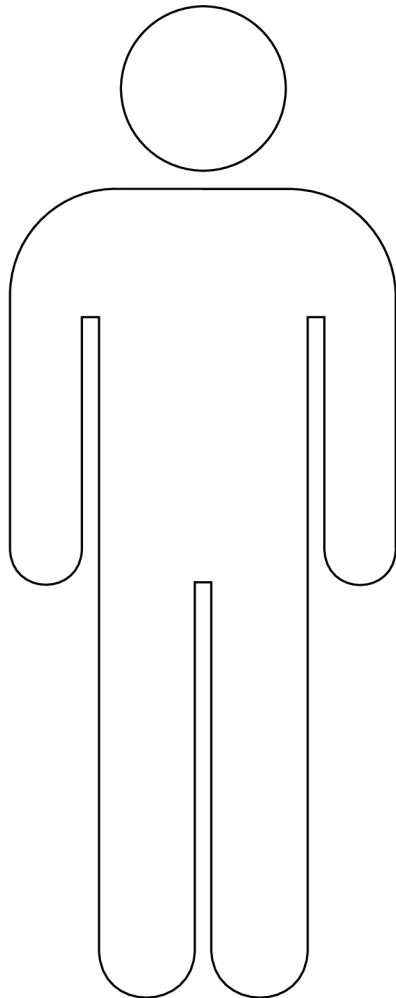
Pokoloruj miejsca, gdzie czujesz:

złość - czerwony

smutek - niebieski

strach - fioletowy

radość - żółty



Dokończ zdanie i powiedz je na głos:

„Kiedy tak czuję, pomaga mi...”

.....

.....

.....

.....

Latarka w brzuchu

Zosia siedziała w ławce i patrzyła na rękę pani Oli. Za chwilę miała paść odpowiedź na pytanie z przyrody. Nagle w brzuchu Zosi zapaliło się małe światełko. Najpierw delikatne, jak lampka nocna.

„To strach” – pomyślała. Światło świeciło coraz jaśniej, kiedy w głowie pojawiła się myśl: „Na pewno powiem coś złe.” Serce zaczęło stukać jak mały bębenek.

Zosia zamknęła na moment oczy. Przypomniła sobie trzy kroki, o których mówiła pani Ola:

— Pauza, oddech, krok — wyszeptała.

Wzięła spokojny wdech nosem i powoli wypuściła powietrze ustami. Policz: 1-2-3-4... 1-2-3-4. Latarka w brzuchu przygasła.

„Czego teraz potrzebuję?” — zapytała samą siebie. „Chwilki, żeby ułożyć odpowiedź.”

Podniosła rękę:

— Czuję treść. Czy mogę odpowiedzieć na końcu?

— Oczywiście — uśmiechnęła się pani Ola.

Kiedy przyszła kolej Zosi, latarka prawie zgasała. Dziewczynka powiedziała to, co wiedziała. Udało się! Światło zmieniło kolor na żółty. To była duma — ciepła jak słońce.

Po lekcjach Zosia opowiedziała o latarce mamie.

Skąd wiesz, co to za emocja? — zapytała mama.

— Słucham ciała — odpowiedziała Zosia. — W brzuchu było ciasno, w gardle sucho, a myśli bieły bardzo szybko.

To był strach.

Mama nałala wody do szklanki.

— Emocje są jak pogoda — powiedziała. — Zmieniają się. Nie musimy ich lubić, ale możemy je rozumieć i wiedzieć, co robić.

Następnego dnia na boisku kolega zabrat Kubie piłkę. W Zosi zapaliła się czerwona latarka — złość. Ręce zrobiły się twarde jak kamienie. Zosia zrobiła dwie rzeczy.

Najpierw zauważyła emocję — nazwała ją:

— To złość.

Potem wybrała krok. Podeszła i spokojnie powiedziała:

— Stop. Nie zgadzam się. Oddaj Kubie piłkę.

Kolega oddał piłkę, ale mruknął coś niemiłego. Latarka złości przygasła. Po przerwie Zosia usiadła na ławce i zrobiła jeszcze trzy oddechy.

— Mogę wybrać, co zrobię dalej — pomyślała.

Wieczorem narysowała mapę ciała. W brzuchu zaznaczyła fiolet (strach), w rękach czerwony (złość), na policzkach różowy (wstyd). Obok napisała:

„Gdy czuję strach, pomaga mi oddech i jedna prośba.

Gdy czuję złość, pomaga powiedzieć „stop” i odejść na chwilę.

Gdy czuję wstyd, pomaga zdanie: Uczę się.”



KOMUNIKAT JA

„Czuję ..., kiedy ..., potrzebuję ... / proszę o ...”.

Przykłady do uzupełnienia:

- Czuję złość, kiedy kolega zabiera mi ołówek. Proszę o oddanie i zapytanie.
- Czuję strach, kiedy klasa jest bardzo głośna. Proszę o krótką przerwę.

2

JESTEM WAŻNY / JESTEM WAŻNA

Twoje poczucie własnej wartości kształtuje to, jak postrzegasz siebie, swoje umiejętności i swoje możliwości. To fundament, który wpływa na wszystkie aspekty życia – od relacji z innymi ludźmi, po podejmowanie decyzji, aż po radzenie sobie z wyzwaniami. Poczucie własnej wartości to coś, co buduje się z czasem, na podstawie naszych doświadczeń i sukcesów, dlatego tak ważne jest, aby świadomie pracować nad jego wzmocnieniem.

Co to znaczy?

Jestem ważna, bo jestem sobą. Moja wartość nie zależy od stopni, szybkości biegania ani liczby „lajków”. Wartość rośnie, gdy próbuję, uczę się i traktuję siebie życzliwie.

Co pomaga mojej wartości

- Życzliwe słowa do siebie: „Uczę się krok po kroku”.
- Próbowanie nowych rzeczy: nawet gdy jest trudno.
- Zauważanie małych sukcesów: „Udało mi się dziś...”.
- Prośba o pomoc: to oznaka odwagi.

Co osłabia moją wartość

- Porównywanie się do innych.
- Słowa „nie umiem, więc już nie robię”.
- Wyśmiewanie i etykiety (np. „ty zawsze...”).



PAMIĘTAJ O TYM

Kiedy poprosić o wsparcie:

- Gdy często myślisz o sobie źle, masz dużo smutku lub wstydu – porozmawiaj z dorosłym (rodzic, wychowawczyni, pedagog). Wspólnie znajdziecie sposób na małe kroki.

Twoja wewnętrzna siła – przygotowanie do ćwiczeń

Na kolejnej stronie znajdziesz zestaw prostych, ale wartościowych ćwiczeń. Ich celem jest wzmacnianie poczucia własnej wartości, budowanie wytrwałości oraz rozwijanie umiejętności pozytywnego myślenia o sobie.

Ćwiczenia pomogą Ci:

- dostrzec swoje mocne strony – czyli to, co jest w Tobie wyjątkowe i wspierające,
- docenić codzienne sukcesy – nawet te najmniejsze kroki, które prowadzą do większych zmian,
- rozwinąć wspierający wewnętrzny głos – umiejętność mówienia do siebie w sposób dodający siłę, zamiast krytykowania.

Na kolejnej stronie czekają na Ciebie zadania:

- Plecak mocy – rysunkowe ćwiczenie odkrywające Twoje mocne strony,
- Dziennik sukcesów – trzy krótkie zdania, które pomogą dostrzegać swoje postępy,
- Mój wspierający głos – praca z wewnętrznym dialogiem, który dodaje odwagi.

Wskazówka dla dorosłych: chwal wysiłek i strategię („próbowałaś kilka razy”, „zaplanowałaś mały krok”), a nie etykiety. Modeluj język życzliwości do siebie.

1) Plecak mocy - w środku plecaka wpisz 5 swoich mocnych stron (np. życzliwość, ciekawość, wytrwałość, pomysłowość, poczucie humoru). Możesz też narysować swój własny plecak!



2) Dziennik sukcesów – 3 linijki

Dokończ zdania i powiedz je na głos:

Dzisiaj udało mi się: ...

Było trudno, ale spróbowałam: ...

Jutro spróbuję: ...

3) Mój wspierający głos

Dokończ zdania i powiedz je na głos:

„Mogę się nauczyć, bo... :

„Błędy mówią mi, że...:

„Kiedy coś nie wychodzi, robię mały krok:

3

STRES JAK SIĘ USPOKOIĆ?

Stres – jak się uspokoić

Co to jest stres? To napięcie w ciele i wiele myśli w głowie, kiedy coś jest trudne albo nowe. Trochę stresu pomaga się zmobilizować. Gdy jest go za dużo, uczymy się wracać do spokoju.

Jak rozpoznam, że potrzebuję paauzy?

- Serce bije szybciej, brzuch jest ściśnięty, ramiona twarde.
- W głowie „korek” z myśli, trudniej mówić i słuchać.
- Mam ochotę krzyczeć albo uciec. To znak: zatrzymaj się na chwilę.

Mój plan SOS (zapisz na karteczce)

- S – STOP (przestają działać na moment)
O – ODDECH (3 powolne oddechy)
S – SPRAWDŹ (co czuję? co mi pomoże?)

Stres to napięcie w ciele i dużo myśli w głowie, gdy coś jest trudne albo nowe. Kiedy czujesz go za dużo, zatrzymaj się na chwilę, zrób trzy spokojne oddechy — nosem licząc do czterech, a potem powoli wypuść powietrze ustami — i poczuj, jak brzuch unosi się jak balonik. Zapytaj siebie, co teraz czujesz i czego potrzebujesz: może chwili ciszy, tyka wody albo rozmowy z dorosłym.



PAMIĘTAJ O TYM

Gdy stres wraca codziennie, pojawiają się bóle brzucha/głowy, problemy ze snem albo chcesz się ukryć – powiedz dorosłemu (rodzic, wychowawca, pedagog/psycholog).

W nagłej sytuacji zagrożenia:

**DZWOŃ!
112**



**NAWET, GDY CZUJESZ
NIEPRZYJEMNĄ
EMOCJĘ JEST TO W
PORZĄDKU!**

Co pomaga, gdy czuję stres?

- **Chwila przyjemności:** spacer, gra, kąpiel z pianą, kubek kakao.



- **Oddycham spokojnie:** wdech, wydech.



- **Natura koi:** drzewo, słońce, świeże powietrze.



- **Ruch resetuje:** skakanka, taniec, rower – choćby 10 min.



- **Rozmowa pomaga:** „Potrzebuję wsparcia” – powiedz dorosłemu lub przyjacielowi.



- **Rozluźniam ciało:** rozciąganie, masaż dłoni, kocyk.



- **Dobre myśli:** „Dam radę krok po kroku”.



Stres zdarza się każdemu i jest częścią życia. Nie musi Cię zatrzymywać — może pomóc ruszyć do działania, gdy go oswajasz krok po kroku. Zaczynaj od prostych rzeczy: zatrzymaj się na chwilę, zrób trzy spokojne oddechy brzuszkiem (licz do 4), rozluźnij ramiona, wypij łyk wody albo poproś o krótką przerwę. Zauważ, co czujesz i o czym myślisz, a potem wybierz jeden mały krok: zapisać zadanie, usiąść w cichszym miejscu, poprosić o pomoc. Im częściej ćwiczysz te sposoby, tym łatwiej radzisz sobie z codziennymi trudnościami.



4

SŁOWA I HEJT - JAK REAGOWAĆ?

Kamyk i piórko

Maja pokazała w klasie swój rysunek. Ktoś szepnął: „Stabe”. To słowo było jak kamyk rzucony w jej serce. W brzuchu zrobiło się ciasno, a policzki zapiekły. Maja wzięła trzy spokojne oddechy i przypomniała sobie plan: Stop – Odejdź – Zgłoś.

Podeszła do kolegi i cicho powiedziała: „Stop. Nie zgadzam się na takie słowa.” Potem usiadła bliżej pani i dodała: „Czuję smutek, kiedy ktoś mnie wyśmiewa. Chcę, żebyśmy mówili z szacunkiem.” Po lekcji powiedziała o sytuacji wychowawczyni. Wieczorem narysowała obok rysunku piórko.

Pomyślała: „Słowa mogą być kamykiem albo piórkiem. Ja wybieram piórko.



Jak reagować, gdy ktoś dokucza?

Zatrzymaj się na chwilę i oddychaj. Powiedz spokojnie: „Stop. Nie zgadzam się.”

Jeśli to nie pomaga – odejdź w bezpieczne miejsce i zgłoś sprawę dorosłemu (wychowawca, nauczyciel dyżurny, rodzic).

Możesz użyć komunikatu JA: „Czuję złość/smutek, kiedy słyszę takie słowa. Chcę, żebyśmy mówili z szacunkiem”.

ZASADA 3 x Z

A jeśli hejt pojawia się w sieci?

Pamiętaj o zasadzie 3xZ: Zatrzymaj się, Zrób rzut ekranu, Zgłoś dorosłemu i w aplikacji.

Nie odpisuj obraźliwie, zablokuj nadawcę.

Gdzie zgłaszać hejt w aplikacjach?

- Instagram – kliknij trzy kropki przy poście, komentarzu lub wiadomości i wybierz **Zgłoś**.
- Facebook – przy każdym poście lub komentarzu znajdziesz trzy kropki, tam wybierz **Zgłoś post** albo **Zgłoś komentarz**.
- YouTube – pod filmem lub komentarzem kliknij trzy kropki i wybierz **Zgłoś**.
- TikTok – naciśnij strzałkę „Udostępnij”, a potem ikonę **Zgłoś**.
- Messenger – przy wiadomości dotknij i przytrzymaj, a następnie wybierz **Zgłoś**.

Gdy jesteś świadkiem hejtu:

Jeśli widzisz, że ktoś jest krzywdzony, możesz powiedzieć: „To nie jest w porządku.”

Zaproś tę osobę do siebie i powiedz dorosłemu. To odwaga i troska.



! PAMIĘTAJ O TYM

To, że ktoś Ci dokucza, nigdy nie jest Twoją winą.

Masz prawo powiedzieć „nie” i odmówić zdjęcia albo jego publikacji — nikt nie może udostępniać Twojego wizerunku bez zgody.

W internecie hasła są tylko Twoje; nie podawaj ich nawet znajomym, nie klikaj w podejrzane linki i przyjmuj zaproszenia tylko od osób, które naprawdę znasz.

Gdy ktoś pisze coś raniącego, możesz opuścić czat, wyciszyć rozmowę i zachować wiadomość jako dowód — to pomaga zatrzymać krzywdzenie.

Dobre zdania na co dzień:

„Mówmy do siebie życzliwie.”
„Stop – nie chcę takich słów.”
„Czuję..., kiedy..., chcę...”.

Małe, spokojne słowa potrafią być jak piórka – lekkie, a jednocześnie bardzo pomocne.

Twe uczucia są jak kompas – pokazują, co ważne, ale to Ty trzymasz ster. Myśl to nie fakt: gdy w głowie pojawia się „na pewno nie dam rady”, zatrzymaj się i zapytaj: „Skąd to wiem? Jaki mały krok mogę zrobić?”. Mózg uczy się jak mięsień – rośnie, kiedy ćwiczysz, odpoczywasz i prosisz o pomoc. Masz prawo do granic: „**nie**” dla zdjęć, „**stop**” dla żartów, przerwy, gdy ciało mówi „**za dużo**”.



5

BEZPIECZEŃSTWO W SIECI I CYBERPRZEMOC

Bańka w sieci

Olek dostał na czacie wiadomość: „Nikt cię nie chce w ekipie”. W brzuchu zrobiło się ciasno, jakby pękła bańka radości. Olek zatrzymał się na moment, zrobił trzy spokojne oddechy i przypomniał sobie plan. Nie odpisał. Zrobił zrzut ekranu, zablokował nadawcę i poszedł do wychowawcy. Razem obejrżeli wiadomości i Olek opowiedział, jak się czuł. Później porozmawiał jeszcze z rodzicem. Bańka spokoju znów urosła.

Gdy jesteś świadkiem w sieci

Zrób zrzut, wesprzyj osobę krzywdzoną („Jestem po Twojej stronie”), zgłoś dorosłemu i w aplikacji (patrz str. 12).

To jest odwaga.

Twoje prawo i bezpieczeństwo

Masz prawo do spokoju i prywatności. Nikt nie może udostępniać Twojego wizerunku bez zgody. Haseł nie podajemy nikomu. Proś o pomoc zawsze, gdy coś Cię niepokoi. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia – **DZWOŃ 112.**

Co to jest cyberprzemoc

To krzywdzenie w internecie lub przez telefon: obraźliwe wiadomości i komentarze, wykluczanie z czatu, rozsyłanie przykrych zdjęć/filmów, podszywanie się pod kogoś, zakładanie fałszywych kont, wyśmiewanie w grach.

Zasada 3×B:

Blokuj (osobę wysyłającą), Bez odpisywania (nie wchodź w kłótnię), Bez udostępniania (nie przekazuj dalej krzywdzących treści). Potem zgłoś dorosłemu i w aplikacji.



POMOCNE TELEFONY I MIEJSCA W SIECI, KTÓRE MOGĄ CI UDZIELIĆ PROFESJONALNEGO WSPARCIA I POMOCY:

Helpline.org.pl - projekt Fundacji Dzieci Niczyje i Fundacji Orange w celu pomocy dzieciom młodzieży w sytuacjach zagrożenia w internecie. Konsultanci udzielają również pomocy rodzicom i opiekunom oraz osobą pracujących z dziećmi i młodzieżą. Helpline.org.pl działa w dni powszednie w godzinach od 11.00 do 16.00, bezpłatnym numerem telefonu 0 800 100 100.

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

112 - Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

116sos.pl - Telefon, chat i formularz kontaktowy

fundacjapsyche.pl - przez chat i formularz kontaktowy

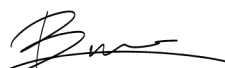
PODZIĘKOWANIA:

Dziękujemy, że zajrzeliście do tego poradnika i że byliście z nami do końca.
Pamiętajcie, że jesteście ważni i wyjątkowi – tak jak Wasze uczucia i marzenia.
Każdy dzień to okazja, żeby uczyć się czegoś nowego o sobie i o świecie. Macie prawo cieszyć się chwilami, które sprawiają Wam radość i prosić o pomoc, gdy jest Wam trudno.

Dbajcie o siebie, rozmawiajcie z innymi i pamiętajcie, że nie jesteście sami.

ZESKANUJ KOD QR:




Barbara Wesołowska-Budka
Prezes Zarządu
Fundacji PSYCHE Strefa Pozytywnych Myśli
[@psychoterapia_i_życie](#)

Mazowsze >> dla zdrowia psychicznego >

Zadania pn. „Kompas Emocji: edukacja i wsparcie młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego oraz profilaktyki przemocy psychicznej w Powiecie Legionowskim”
współfinansowano ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

Powiat
Legionowski



Mazowsze.
serce Polski

