

Przydatne strony internetowe dla rodziców

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

<https://fdds.pl/>

Zajmuje się ochroną dzieci przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym. Zapewnia dzieciom i ich opiekunom wsparcie, profesjonalną pomoc psychologiczną i prawną. Uczy dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci oraz co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. Wspiera i angażuje rodziców by wychowywali dzieci z miłością i szacunkiem. Wpływa na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka. Prowadzi telefon zaufania, oferuje szkolenia i różnorodną pomoc.

Na stronie Fundacji publikowane są informacje dla rodziców dzieci w różnym wieku

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/?wiek-dziecka>

<https://gadki.fdds.pl/#rozmowy>

GADKI, czyli proste rozmowy na te trudne tematy, przeznaczone dla dzieci między 4 a 11 rokiem życia.

<https://dziecinstwobezprzemocy.pl/>

<https://dziecinstwobezprzemocy.pl/wiedza/>

Kampania **DZIECIŃSTWO BEZ PRZEMOCY** jest wyrazem sprzeciwu wobec krzywdzenia dzieci w Polsce i promuje rozwiązania sprzyjające dobremu dzieciństwu.

<https://fdds.pl/co-robimy/kampanie/potrafie-sie-zatrzymac.html>

POTRAFIĘ SIĘ ZATRZYMAĆ

Wsparcie rodziców w radzeniu sobie z własnymi emocjami w trudnych sytuacjach wychowawczych oraz przekazanie informacji na temat innych, konstruktywnych metod stawiania dziecku granic, by nauczyć je przestrzegania zasad. Kampania skierowana do rodziców małych dzieci – do 6 r.ż.

Poradnik dla rodziców

https://fdds.pl/_Resources/Persistent/9/d/7/0/9d70b731a91db802329b02f085e018b38215b6cd/Poradnik-dla-rodzic%C3%B3w-1.pdf

Ulotka

https://fdds.pl/_Resources/Persistent/2/f/9/a/2f9ae907e6d659be86ead1ca144d85922541aec3/Ulotka-kampanii-Potrafi%C4%99-si%C4%99-zatrzymac%C4%87.pdf

Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w internecie

<https://pierwszekroki.net/o-kampanii/podstawowe-informacje-o-kampanii/>

Kampania „**Pierwsze kroki w (cyber)Świecie**” ma charakter informacyjno-edukacyjny. W latach 2022–2023 skierowana była do rodziców i opiekunów dzieci w wieku przedszkolnym. Jej celem było ograniczenie używania urządzeń cyfrowych przez małe dzieci, zwłaszcza bez kontroli i asysty dorosłych. Działania kampanii nie zmierzają do zablokowania kontaktów małych dzieci z cyberświatem w ogóle. Celem jest propagowanie takich zasad i wzorów, które służą bezpiecznemu i kreatywnemu używaniu cybermediów przez dzieci. W 2024 r. grono odbiorców poszerzono o rodziców dzieci w wieku od 7 do 9 lat. Na stronie kampanii znaleźć można informacje i wskazówki dla rodziców dotyczące umiejętności życiowych dzieci, rozwijania ich zasobów i mocnych stron, uzależnień behawioralnych ale także umiejętności rodzicielskich.

<https://sieciaki.pl/>

<https://sieciaki.pl/dla-rodzicow/porady>

Sieciaki.pl to projekt edukacyjny prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, w ramach programu „Dziecko w Sieci”. Projekt Sieciaki.pl ma na celu przede wszystkim edukację dzieci w zakresie bezpieczeństwa w internecie.

<https://www.gov.pl/web/badz-z-innej-bajki>

Strona internetowa kampanii „**Bądź z innej bajki**”. Jej celem jest uświadomienie rodzicom i opiekunom, że zagrożenia, z którymi ich dzieci mogą się zetknąć w wirtualnym świecie, są równie prawdziwe jak te pojawiające się w świecie realnym.

W ramach kampanii powstały materiały, które są świetnym wstępem do rozmowy z dzieckiem o cyberzagrożeniach - można dowiedzieć się z nich, co trudnego może nas spotkać w sieci i jak sobie z tym wspólnie poradzić

Zdrowie psychiczne

[https://forumprzeciwd depresji.pl/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-młodzieży](https://forumprzeciwd depresji.pl/depresja/kazdy-moze-miec-depresje/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy)

Kampania **Forum Przeciw Depresji** organizowana jest od 2007 roku przez firmę Servier Polska. Jej celem jest szerzenie wiedzy w zakresie depresji oraz uświadomienie społeczeństwu, że nie jest to stan, który mija, ale choroba, którą trzeba leczyć. Strona zawiera szereg przydatnych informacji na temat depresji u dzieci i młodzieży

https://www.nfz.gov.pl/gfx/nfz/userfiles/_public/dla_pacjenta/fop/nfz_nr_5.pdf

Broszura „**Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży**”

<https://zwjr.pl/>

Życie warte jest rozmowy

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/opieka-psychologiczna>

Ministerstwo Zdrowia

Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje” to kampania społeczna Ministerstwa Zdrowia, której celem jest zwrócenie uwagi na problemy psychiczne dzieci i młodzieży.

Kampania promuje specjalną infolinię **800 12 12 12** oferującą doraźne wsparcie psychologiczne dzieciom i młodzieży, a także ich rodzicom i opiekunom.

Numer działa przez całą dobę, a połączenie z nim jest bezpłatne. Młodzi ludzie, którzy od zwykłej rozmowy telefonicznej wolą komunikator, mogą skorzystać z chatu dostępnego na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/gdzie-szukac-pomocy>

Informacje o placówkach oferujących pomoc specjalistyczną

<https://www.gov.pl/web/rpp/z-psychiatria-na-ty>

Informator Rzecznika Praw Pacjenta

<https://www.opslegionowo.pl/aktualnosci/105>

Nowy projekt Fundacji eFkropka - skierowany do osób w/po kryzysie psychicznym, ich rodzin i bliskich oraz pracowników instytucji pomocowych

<https://slonienabalkonie.pl/wp-content/uploads/2024/02/Dziecko-w-depresji.-Informator-dla-Rodzicow-i-Pedagogow.pdf>

Informator dla rodziców i pedagogów

<https://centrumwsparciadladzieci.pl/>

Wsparcie w przeżywaniu choroby, żałoby

<http://naglesami.org.pl/>

http://naglesami.org.pl/poradnik_nagle_sami.pdf

Fundacja służy pomocą: psychologiczną i prawną, inicjuje dyskusję o doświadczeniu żałoby i stara się uwrażliwiać społeczeństwo na sytuację osieroconych dorosłych i dzieci. Prowadzi szkolenia i warsztaty na temat pomocy osobom w żałobie.

<https://www.tumbopomaga.pl/>

<https://www.tumbopomaga.pl/dla-rodzicow-i-opiekunow>

Program „Tumbo Pomaga” obejmuje opieką wszystkie dzieci i młodzież doświadczające straty, a także ich opiekunów, nauczycieli, szkolnych pedagogów i psychologów.

Wspieranie dziecka i rodziny w sytuacji rozwodu

<https://brpd.gov.pl/dziecko-w-rozwodzie-poradnik/>

Poradnik, który pomoże dziecku i dorosłym przetrwać trudny czas rozwodu rodziców

https://brpd.gov.pl/sites/default/files/dziecko_w_rozwodzie_-_poradnik_dla_rodzicow.pdf

http://www.fpp.org.pl/images/download/moi_rodzice_sie_rozwodza.pdf

Broszura dla dzieci, których rodzice się rozwodzą