

KARTA WSPARCIA

Osoby na które mogę liczyć w razie
trudności

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TAM MOGĘ UZYSKAĆ POMOC, GDY
ZADZWONIĘ

116 111

800 12 12 12

800 119 119

Mogę także napisać na czat

[https://116111.pl/
czatu/](https://116111.pl/czatu/)



DZIAŁANIA, KTÓRE PODEJMĘ,
GDY BĘDZIE MI TRUDNO

1. Napiszę do kogoś, komu ufam i porozmawiam o tym co czuję
2. Opiszę swoje emocje oraz to z czym jest mi trudno. Jeśli będę chciał/a pokażę to dorosłemu, z którym będę mógł/ mogła porozmawiać o tym.
3. Zadzwonię na numer wsparcia i porozmawiam o tym z czym jest mi trudno
4. Podejmę czynność, którą lubię robić i sprawia mi przyjemność.

Co to będzie?

.....

.....

.....

MYŚLI WSPARCIA

Każdy trudny moment kończy się.
Trudne myśli w głowie pojawiają się, ale też znikają. Mogą być chwilowe i wcale nie są prawdą o mnie.

To, że ktoś zachowuje się wobec mnie niewłaściwie nie znaczy, że ze mną jest coś nie w porządku, ale to są emocje tej osoby na które nie mam wpływu.

Zasługuję na to, aby czuć się bezpiecznie i mam prawo otrzymać pomoc.