* **( Akcja na rzecz Rodziny , Infolinia dla Rodzin) Family Action - Family Line.** Pomoc i wsparcie dla rodziców , praktyczne porady.

Tel: 0808 802 6666. Text: 0753740428. Email: [familyline@family-action.org.uk/familyline](mailto:familyline@family-action.org.uk/familyline)

* **Samaritans** – [www.samaritans.org/branches](http://www.samaritans.org/branches) kliknij tutaj by znaleźc najbliższą siedzibę Jest to usługa działająca 24 godziny/dobę. Tel: 116 123 . Jeżeli martiwisz się, że ktoś może podsłuchiwać, jak rozmawiasz przez telefon, możesz wysłać Email; [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) albo napisać list i wysłać do: FREEPOST RSRB-KKBY-CYJK, PO Box 9090 Stirling, FK8 2SA
* **CALM - the calmzone.net** Jest to infolinia dla mężczyzn, którzy czują sie przygnębieni albo dla tych, co czują, że “zderzyli się ze ścianą” z jakiegokolwiek powodu i potrzebują porozmawiać. Pracujemy o 17.00 do 24.00 przez 365 dni w roku. Tel; 0800 58 58 58. [Campaign Against Living Miserably (CALM) (thecalmzone.net)](https://www.thecalmzone.net/guides/suicidal-thoughts?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI5fTgnb-9hwMVAZhQBh2uuTEiEAAYASAAEgI5TPD_BwE)
* **Childline –** Jest to infolinia dla dzieci i młodzieży w UK. Rozmowy są darmowe i numer telefoniczny nie pokazuje się na rachunku telefonicznym.[Childline | Childline](https://www.childline.org.uk/?gclsrc=aw.ds&gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMIu5bJw769hwMVbZdQBh0x0iRMEAAYASAAEgLI0vD_BwE&gclsrc=aw.ds) or Tel; 0800 1111.
* **PAPYRUS** Organizacja funkcjonująca na zasadzie wolontariatu wspierająca dzieci młodzież, którzy mają myśli samobójcze**.** [Papyrus UK Suicide Prevention | Prevention of Young Suicide (papyrus-uk.org)](https://www.papyrus-uk.org/) or Tel: 0800 068 4141.
* **Mind – mind.org.uk –** To jest organizacja charytatywna dla ludzi zmagajacych się z depresją. Z ich usług można skorzystać wchodząc na ich stronę internetową.
* **Young Minds -** [YoungMinds | Mental Health Charity For Children And Young People | YoungMinds](https://www.youngminds.org.uk/) –

Porady i wsparcie dla młodych ludzi i ich rodziców.

* **Best for you -** [Best For You NHS](https://bestforyou.org.uk/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI7ujC6rfihwMVrpVQBh0zDh2sEAAYAiAAEgK7VvD_BwE) Informacje na temat zdrowia psychicznego i narzędzia cyfrowe dostępne dla młodych ludzi.
* **Men’s Sheds –** Poprawa samopoczucia, zmniejszenie samotności i radzenie sobie z izolacją społeczną

[Home | Men's Sheds Association | UKMSA (menssheds.org.uk)](https://menssheds.org.uk/)

* **NHS mental health advice for parents**  - [Talking to your child about feelings - NHS (www.nhs.uk)](https://www.nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/talk-to-children-about-feelings/)

**(**Strona NHS dla rodziców na temat zdrowia psychicznego, jak rozmawiać z dziećmi na temat uczuć**)**

* **Action For Children** porady jak pomóc dzieciom radzić sobie z emocjami. [How can I help my child deal with their emotions? - Support for Parents from Action For Children](https://parents.actionforchildren.org.uk/feelings-behaviour/talking-about-feelings/dealing-with-emotions/)

A picture containing person, indoor, orange

Description automatically generated

**Strony internetowe pomagające dzieciom ćwiczyć Poczucie Uważności i**

**Pewności siebie.**

* [www.relaxkids.com](http://www.relaxkids.com)

Techiniki uważności dla dzieci

* [www.place2be.org.uk](http://www.place2be.org.uk)

Poprawa zdrowia psychicznego dla dzieci

* [www.happyconfidentkids.org.uk](http://www.happyconfidentkids.org.uk)

Jak wspierać dzieci, by nabrały pewności siebie

* [www.happity.co.uk/blog/article/8-ways-to-help-little-kids-manage-big-emotions/](http://www.happity.co.uk/blog/article/8-ways-to-help-little-kids-manage-big-emotions/)

Wskazówki dla małych dzieci, jak lepiej mogą radzić ze swoimi emocjami

* [How to talk to your child about emotions - CBeebies (bbc.co.uk)](https://www.bbc.co.uk/cbeebies/joinin/talking-to-your-child-about-emotions) Porady CBeebies jak rozmawiać z dziećmi na temat emocji..

Sierpień 2024.

