

## Dzień 5

### Moja sieć wsparcia czyli: gdzie możemy zwrócić się o pomoc?

W trudnych dla nas chwilach potrzebni są ludzie którzy nam pomogą. Mogą to być nasi najbliżsi: rodzice, rodzeństwo, dziadkowie. Mogą to być nasi przyjaciele znajomi, nauczyciele, psycholog, pedagog.

**Pamiętaj**, że są także instytucje, które mogą Ci pomóc- Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, Specjalistyczna Poradnia Rodzinna, telefony zaufania.

Jak **Ty** wypełniłbyś krąg osób do których można by się zwrócić o pomoc.

