СКОРИСТАЙТЕСЯ ДОДАТКОВИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ПІДТРИМКИ В РАМКАХ ПРОГРАМИ PAJACYK

Якщо ви або ваша дитина:

- давно не почуваєтеся добре та «своєю»
- відчуваєте надмірний смуток, провину, страх або самотність
- перебуваєте в кризі після травматичного досвіду або важкого періоду в житті
- вас часто охоплюють смутні думки, погані передчуття і хвилювання
- боретеся з тривогою, розладами харчування або депресією
- відчуваєте потребу краще зрозуміти себе чи свою дитину, стосунки/сім'ю
- зазнаєте труднощів на роботі, у школі або через війну у вашій країні походження

зверніться за допомогою за номером 735 438 614 і домовтеся про консультацію зі спеціалістом у Варшаві або онлайн.

Програма Pajacyk Польської гуманітарної акції започатковує додаткову форму підтримки дітей та молоді українського походження, яку здійснюють спеціалісти Центру підтримки жінок і дітей під керівництвом Фундації для мігрантів DOBRY START.

Підтримка БЕЗКОШТОВНА, а скористатися з неї дуже просто!

pah
Polska Akcja Humanitarna

DOBRY START
CENTRUM WSPARCIA DLA KOBIET I DZIECI

Підтримка БЕЗКОШТОВНА, а скористатися з неї дуже просто!

Крок 1

Зв'яжіться з Наталією безпосередньо (UKR, ROS, POL) за телефоном +48 735 438 614. Ви можете написати смс, і ми вам передзвонимо.

Крок 2

Під час першої розмови ми розпитаємо вас про вашу проблему, і **Наталія підкаже потрібного спеціаліста, відповідну форму допомоги та призначить зручну дату для особистої консультації** у Варшаві чи онлайн.

Крок 3

Якщо ви підтвердите консультацію, ми попросимо вас **заповнити форму заявки**, де вказати наступну інформацію: ім'я, прізвище, вік, стать, місце проживання, адреса електронної пошти, номер телефону, тип установи, якою опікується Польська гуманітарна акція.
У випадку, якщо підтримкою буде користуватися особа молодше 18 років, необхідна згода одного з батьків або законного опікуна.

Крок 4

Перед консультацією ви отримаєте нагадування, і ми допоможемо узгодити потреби в обладнанні – консультації відбуваються по скайпу.

Якщо вам менш ніж 18 років, ви можете зателефонувати нам, але для організації зустрічі потрібна згода одного з батьків або законного опікуна, яка надсилається електронною поштою.

pah
Polska Akcja Humanitarna

DOBRY START
CENTRUM WSPARCIA DLA KOBIET I DZIECI

Мене звати Лілія і я допомагаю батькам розв'язувати проблеми у стосунках з дітьми, життєві кризи та кризи розвитку. Також працюю з дітьми від 3 до 18 років.
У роботі використовую основи поведінкової терапії, методи арттерапії та ігрової терапії. Я пройшла численні курси допомоги дітям, які пережили травму (зокрема травму війни). Я є тренером методу TeamUp, основною метою якого є надання соціальної та емоційної підтримки дітям, які переживають кризу біженців. На цей час я є тренером та ментором сімейних консультантів.

Мови: **польська, українська та російська**

Кому я можу допомогти: батькам та опікунам дітей та підлітків, дітям та підліткам, працівникам закладів освіти

Я – Ірина, працюю психотерапевтичним консультантом у напрямку інтеграційних методик та християнської психотерапії. Маю 20 років досвіду.
З 2014 року я була інструктором психосоціальної підтримки під час війни та кризових ситуацій від Данського Червоного Хреста. Також є сертифікованим тренером програми «Додай сили» для біженців від Інституту матері та дитини, МОЗ та ЮНІСЕФ; тренером з воєнної травми в Mind and Body Medicine, Нью-Йорк, США; тренером з психічного здоров'я.

Мови: **українська та російська, англійська**

Кому я можу допомогти: батькам та опікунам дітей та молоді, дітям та підліткам, опікунам, працівникам закладів освіти

Мене звати Тетяна, я маю досвід роботи зі страхами, підвищеною тривожністю, агресією, адаптацією дітей та підлітків до нових умов життя, змін і труднощів, розбіжностями з батьками, розбіжностями між чоловіком та дружиною, заниженою самооцінкою.
У своїй роботі я використовую різні методики, серед яких пісочна терапія, ігротерапія, робота з метафоричними картками, казкотерапія та аналіз казки.

Мови: **українська та російська**

Кому я можу допомогти: батькам та опікунам дітей та підлітків, дітям та підліткам

Я – Євгенія, магістр психології та кандидат в психотерапевти 3-го року навчання. Маю понад 5 років досвіду роботи з такими проблемами: проблеми з самооцінкою, труднощі у стосунках, тривога і страх, депресія і панічні атаки, переживання втрати та трауру.
У процесі роботи використовую метафоричні карти, метод активної уяви та арттехнології. Працюю з підлітками, дорослими та сімейними парами.
Мови: українська та російська
Кому я можу допомогти: батькам та опікунам дітей та підлітків, підліткам

Мови: **українська та російська**

Кому я можу допомогти: батькам та опікунам дітей та підлітків, підліткам

Мене звати Юлія, я – психолог з 15-річним досвідом роботи, працювала з дітьми в груповій та індивідуальній терапії. З початку війни я працюю з травматичними спогадами дорослих і дітей, використовуючи для цього казки.
Я можу допомогти з проблемами адаптації, труднощами у стосунках, у тому числі між батьками та дітьми, проблемами виховання дітей (наприклад, істерики, агресія, страхи), тривожністю та панічними атаками, підтримкою, пов'язаною з травматичними спогадами.

Мови: **українська та російська**

Кому я можу допомогти: батькам та опікунам дітей та підлітків, дітям та підліткам