

SKORZYSTAJ Z DODATKOWYCH MOŻLIWOŚCI WSPARCIA W PROGRAMIE PAJACYK



Jeśli Ty lub Twoje dziecko:

- nie czujesz się dobrze i „sobą” od dłuższego czasu;
- doświadczasz nadmiernego smutku, poczucia winy, lęku czy samotności;
- jesteś w kryzysie po trudnym doświadczeniu lub okresie w życiu;
- przytłaczają Cię myśli, złe przeczucia i niepokój;
- zmagasz się z zaburzeniami lękowymi, odżywiania, czy depresją;
- potrzebujesz bardziej zrozumieć siebie lub swoje dziecko, relację/rodzinę;
- doświadczasz trudności w pracy, szkole lub w związku z wojną,

zgłoś się po pomoc pod numerem 735 438 614 i umów na konsultację ze specjalistą w Warszawie lub online.

Program Pajacyk Polskiej Akcji Humanitarnej uruchamia dodatkową formę wsparcia dla dzieci i młodzieży pochodzenia ukraińskiego, które jest realizowane przez specjalistów Centrum Wsparcia dla Kobiet i Dzieci prowadzonego przez Fundację dla Migrantów „Dobry Start”

Wsparcie jest BEZPŁATNE a skorzystanie z niego bardzo proste!



WSPARCIE JEST BEZPŁATNE A SKORZYSTANIE Z NIEGO BARDZO PROSTE!

Krok 1

Skontaktuj się bezpośrednio z Natallią (UKR, ROS, POL) pod numerem telefonu +48 735 438 614. Możesz napisać sms i do Ciebie oddzwonimy.

Krok 2

W trakcie pierwszej rozmowy zapytamy Cię o problem z jakim się zgłaszasz i **Natallia zaproponuje właściwego specjalistę, odpowiednią formę pomocy i ustali dogodny termin** konsultacji osobistej w Warszawie lub online.

Krok 3

Jeśli potwierdzicie konsultację, poprosimy o wspólne **wypełnienie formularza zgłoszeniowego** z większą ilością danych i informacji: imię, nazwisko, wiek, płeć, miejsce zamieszkania, adres e-mail, nr telefonu, rodzaj instytucji, pod opieką której się znajduje w ramach współpracy z Polską Akcją Humanitarną.

W przypadku, kiedy ze wsparcia będzie korzystać osoba poniżej 18 lat, wymagana jest zgoda Rodzica/Opiekuna prawnego.

Krok 4

Przed konsultacją dostaniecie przypomnienie i możemy pomóc skoordynować potrzeby sprzętowe – konsultacje odbywają się na skype.

Jeśli nie masz jeszcze 18 lat to możesz do nas zadzwonić, ale do umówienia spotkania wymagana jest zgoda Rodzica lub Opiekuna prawnego, przestana na maila.





Nazywam się Liliya i pomagam rodzicom w poszukiwaniu sposobów rozwiązania problemów w relacjach z dziećmi, kryzysów życiowych i rozwojowych. Pracuję też z dziećmi od 3 do 18 lat. W pracy stosuję podstawy terapii behawioralnej, metody art-terapii i terapii zabawą. Ukończyłam liczne kursy z pomocy dzieciom, które przeżyły traumy (w tym traumy wojny). Jestem trenerem metody TeamUp, której nadrzędnym celem jest zapewnienie wsparcia społecznego oraz emocjonalnego dzieciom, które doświadczają kryzysu uchodźczego. Aktualnie jestem trenerem i mentorem konsultantów rodzinnych.

Języki: **polski, ukraiński i rosyjski**

Komu mogę pomóc: rodzice i opiekunowie dzieci i młodzieży, dzieci i nastolatki, opiekunowie instytucjonalni, konsultacje innych specjalistów



Jestem Iryna i pracuję jako konsultant psychoterapeutyczny w zakresie metody integracyjnej i psychoterapii chrześcijańskiej. Mam już 20 lat doświadczenia. Od 2014 jestem instruktorem wsparcia psychospołecznego w sytuacjach wojennych i kryzysowych z Duńskiego Czerwonego Krzyża. Jestem też certyfikowany trenerem w programie dla uchodźców „Dodaj Siły” Instytutu Matki i Dziecka, Ministerstwa Zdrowia i UNICEF; a także trenerem pracy z traumą wojenną w Mind and Body Medicine, NY, USA.; trenerem zdrowia psychicznego.

Języki: **ukraiński i rosyjski, angielski**

Komu mogę pomóc: rodzice i opiekunowie dzieci i młodzieży, dzieci i nastolatki, opiekunowie instytucjonalni, konsultacje innych specjalistów, w tym ze szkoły



Nazywam się Tatyana i mam doświadczenie w pracy z lękami, wzmożonym niepokojem, agresją, przystosowaniem dzieci i młodzieży do nowych warunków życia i zmian oraz trudności, nieporozumieniami z rodzicami, nieporozumieniami między mężem i żoną, niską samooceną. W swojej pracy wykorzystuję różne metody, m.in terapia piaskiem, terapia zabawą, praca z kartami metaforycznymi, terapia baśniowa i analiza baśni.

Języki: **ukraiński i rosyjski**

Komu mogę pomóc: rodzice i opiekunowie dzieci i młodzieży, dzieci i nastolatki



Jestem Yevheniia i jestem magistrem psychologii i kandydatem w psychoterapeuty w trakcie 3-go roku szkolenia. Posiadam ponad 5 lat doświadczenia w pracy z następującymi problemami: problemy z poczuciem własnej wartości, trudności w relacjach, lęk i strach, depresja i ataki paniki, przetrwanie straty i żaloby. W procesie wykorzystuję mapy metaforyczne, metodę aktywnej wyobraźni oraz arttechniki. Pracuję z nastolatkami, dorosłymi i parami.

Języki: **ukraiński i rosyjski**

Komu mogę pomóc: rodzice i opiekunowie dzieci i młodzieży, nastolatki



Nazywam się Juliia i jestem psychologiem z 15 letnim stażem pracy, kiedy pracowałam z dziećmi w pracy grupowej i indywidualnej. Od początku wojny pracuję z traumatycznymi wspomnieniami dorosłych i dzieci, wykorzystując do tego bajki.

Mogę pomóc w problemach z adaptacją, trudnościach w relacjach, w tym między rodzicami a dziećmi, wyzwaniach wychowawczych z dziećmi (np. napady złości, agresja, lęki), niepokojem i atakami paniki, wsparcie związane z traumatycznymi wspomnieniami.

Języki: **ukraiński i rosyjski**

Komu mogę pomóc: rodzice i opiekunowie dzieci i młodzieży, dzieci i nastolatki