



З 25 по 29 вересня в Дібрівському ліцеї проходив тиждень з протидії булінгу "Зупинимо булінг разом!"

Наш ліцей долучився до цієї акції, спрямованої на захист прав дитини. Кожен повинен почувати себе захищеним. Потрібно поважати права іншого і вчитись співіснувати разом. Навчальний заклад - має бути безпечним місцем, де панує доброзичливе ставлення один до одного.

Протягом тижня працівники психологічної служби проводили просвітницькі, заходи, тренінги, анкетування, ігри, квести, спрямовані на профілактику булінгу в навчальному закладі.





Допомога психологів. Без оплати.

Цілодобовий телефон довіри 0800-50-12-12

Лінії психологічної допомоги:
5522 (з мобільного)

0800-100-102 (Асоціація психологів)

0800-333-161

Ініціатива "УкрЄдність"
<https://ukr-ednist.com.ua/>

0-800-210-160 цілодобово.
People in Need Ukraine

Розірви коло <https://rozirvykolo.org/mental-support/>

Підтримка родин військовослужбовців 0800-332-720

Контактний центр 1551, пункт 3 в меню (8:00-20:00), Київ

Кризовий центр "Соціотерапії", м. Київ (044)524-84-90, (044)258-68-91

ГО Блакитний птах. <https://www.facebook.com/po.bluebird/>

<https://www.notrivia.com.ua/>
чат-бот психологічної допомоги

Київський міський центр гендерної рівності (044)272-15-00

Платформа "Розкажи мені" <https://tellme.com.ua/get-help>

Допомога підліткам (переписка) <https://teenergizer.org/>

Для підлітків та батьків - <https://poruch.me/>

+

<https://krisenchat.de/uk/ukraine>

— це цілодобова служба психологічного консультування для всіх українців.

+

БЕЗКОШТОВНА ГРУПА ПІДТРИМКИ для дівчат та дружин захисників України «П'ЯТЬ КРОКІВ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ДЛЯ ТИХ, ХТО ЧЕКАЄ». щовівторка 17:00-19:00, група працює з 29 серпня <https://forms.gle/1h3VWP2rEK8PsS96A>

+

Платформа "УкрЄдність": діючі дві безкоштовні підтримуючі групи для українців:

* середа о 19:00 за Києвом - <https://t.me/+cLlhFtEuGEpjMDJi>

* четвер о 9:00 за Києвом - <https://t.me/+nDwRa9MNx19kNzRi>

+

Групи психологічної підтримки українців онлайн у зв'язку з війною
<https://forms.gle/DS2whVQTxGso5GPe6>

+

Група психологічної підтримки родин, які втратили близьких тимчасово або незворотно

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdTreDshT-kZoecXi8mg0evi_81row1Sqet9yTRIOAfeThjjA/viewform?fbclid=IwAR11vceryhu4ImUtmlxjlWSmFHZi6GDxciJsHdYEZyRsnDaw5HKj9ow3yYY

+

Група підтримки при вимушеній міграції

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeNbubriS6ABllQh-ohjxwoOfOqT8XjXWkANCy5Kgkk7jx-rw/viewfor>





КИЇВСЬКИЙ
ЦЕНТР
СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТУ

БЕЗКОШТОВНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ДЛЯ УКРАЇНЦІВ

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ З
ПОПЕРЕДЖЕННЯ
ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА
"ЛА СТРАДА-УКРАЇНА"
цілодобово
116 123
0 800 500 335

КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР
ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ,
ЗАПОБІГАННЯ ТА ПРОТИДІЇ
НАСИЛЬСТВУ
для постраждалих від
насилювання – цілодобово
1500
044 272 15 00

УРЯДОВИЙ КОНТАКТНИЙ
ЦЕНТР
цілодобова гаряча лінія для
постраждалих від
домашнього насильства
1547

ГАРЯЧА ЛІНІЯ ЕМОЦІЙНОЇ
ПІДТРИМКИ ІОМ
психологічна підтримка
10.00-20.00, щодня
0 800 211 444

НАЦІОНАЛЬНА ГАРЯЧА ЛІНІЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ "ЛА
СТРАДА-УКРАЇНА"
з попередження насильства
12.00-20.00, будні
116 111
0 800 500 225

МИ ПОРУЧ
психологічна підтримка для
дітей та батьків
09.00-20.00, будні
0 800 210 106

ГАРЯЧА ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ
2354
067 752 23 45

НАЦІОНАЛЬНА
ПСИХОЛОГІЧНА
АСОЦІАЦІЯ (НПА)
психологічна допомога
10.00-20.00, щодня
0 800 100 102

ВАРТО ЖИТИ
кризова психологічна допомога
для військовослужбовців та
членів їхніх родин
08.00-19.00, будні
5522

ГОЛОСИ ДІТЕЙ
психологічна підтримка
батьків та дітей
08.00-19.00, будні
095 785 60 69

PEOPLE IN NEED (PIN)
перша психологічна
допомога – цілодобово
0 800 210 160

LIFELINE UKRAINE
проти дії суїцидальним
намірам – цілодобово
7333

ГУМАНІТАРНА МІСІЯ
«ПРОЛІСКА»
050 534 09 60

TRIANGLE GENERATION
HUMANITAIRE (TGH)
перша психологічна
допомога – цілодобово
050 432 41 82

УКРАЇНСЬКИЙ
ВІТЕРАНСЬКИЙ ФОНД
психологічна та юридична
підтримка для ветеранів та
їхніх родин
0 800 3320 29

ГАРЯЧА ЛІНІЯ
ПСИХОЛОГІЧНОЇ
ПІДТРИМКИ МІЖНАРОДНОЇ
ОРГАНІЗАЦІЇ З МІГРАЦІЇ
0 800 211 444

VETERAN HUB
підтримка військовослужбовців
та членів їхніх родин
08.00-22.00, щодня
067 348 28 68

ВІДДІЛЕННЯ МЕДИКО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХНІХ
РІДНИХ
цілодобово
0 800 50 12 12

TMS REHABILITATION
центр психологічної
реабілітації для
військовослужбовців
099 070 24 23

День психічного або ментального здоров'я у світі та в Україні
відзначається щороку 10 жовтня.

Мета заходу – привернути увагу кожної людини до важливості
підтримання ментального здоров'я, навчити зберігати стійкість та

душевну рівновагу в найскладніших ситуаціях, а за потреби – звертатися по допомогу до фахівців.

У День психічного здоров'я учні нашого ліцею за підтримки працівників психологічної служби активно долучились до руханки «Як подбати про власне психічне здоров'я», практичні заняття з психологом були спрямовані на відпрацювання вправ на зняття напруги в тілі та заспокоєння. Соціальний педагог поінформувала учнів про програму підтримки ментального здоров'я “Ти як?”

Отже, ментальне здоров'я є важливою складовою психофізичного розвитку наших учнів, що поєднує здоровий дух, гарне фізичне та психічне самопочуття.





Пропонуємо вам скористатися онлайн-тренажером з психології для підлітків, який допоможе впоратись із психологічними труднощами. Запропоновані вправи легкі, але дуже ефективні, вони допоможуть вам зменшити стрес та тривожність, підвищити емоційну стійкість. Вони сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та навколишнього світу. Ви можете користуватись додатком на будь-якому мобільному пристрої та у зручний для вас час.

Покращуйте своє самопочуття! Тренажер з психології - ваш помічник у важку хвилину.

Психологічна служба ліцею.

<https://happymind.help/teen/>



18 ЖОВТНЯ

ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ТОРГІВЛЕЮ ЛЮДЬМИ

Сучасне рабство - торгівля людьми є одним із найсерйозніших злочинів проти людини, який має як економічні, так і соціальні та психологічні причини. Будь - яка особа може постраждати від торгівлі людьми, незалежно від віку, статі, освіти чи соціального статусу. Для злочинців – це величезні гроші, а для людини – страждання, зруйновані сім'ї, втрачене здоров'я і навіть життя.

ПРОПОНУЮТЬ ДОХІД?

Високу зарплатню + бонуси, можна навіть без кваліфікації. Документів фірми не показують, а вирішувати треба швидко. Це схоже на ...

ІЛЮЗІЇ БУВАЮТЬ РІЗНІ

ПРИДИВИСЬ. ДЗВОНІ 527

Національна гаряча лінія з протидії торгівлі людьми та консультування мігрантів