

Психологічна служба закладу рекомендує  
**контакти щодо психологічної підтримки**

Цілодобова лінія психологічної підтримки «Між нами» Львівський міський центр соціальних служб - 0800307305. Дзвінки з будь-яких операторів - безкоштовні.

Цілодобова безоплатна правова допомога /Free Legal Aid. - 0 800 213 103. Консультування з правових питань.

- Центр психосоціальної підтримки НаУКМА та БО «Голоси дітей». Гаряча лінія для дітей (08.00 - 22.00): 096 039 22 58; 099 198 57 95; 063 558 12 82.
- Гаряча лінія НУО «Людина в біді» Безкоштовні психологічні консультації (24/7) 0 800 210 160.
- Центр-Ресурс Професіонал. Системний сімейний психотерапевт. 09.00 - 20.00 тел у Польщі +4873 311 52 96. Вайбер, телеграм: (067)-718-99-66 (063)-721-04-63 (066)-219-09-73.
- Якщо дитині потрібна допомога спеціаліста - можна звертатися на дитячу гарячу лінію нашого партнера Ла Страда-Україна/La Strada- Ukraine, яка працює в онлайн режимі. Щоб отримати консультацію пишть:

Фейсбук - <https://www.facebook.com/childhotline.ukraine/>

Інста - [https://www.instagram.com/childhotline\\_ua](https://www.instagram.com/childhotline_ua)

Telegram - [@CHL116111](https://t.me/CHL116111)

Безкоштовна інтернет-платформа психологічної допомоги "Розкажи мені". Для отримання допомоги потрібно коротко описати свій запит і надіслати заявку за цим посиланням ( <https://tellme.com.ua> )

Проект "Друг" чат бот першої психологічної допомоги стане в нагоді в перші години після травматичної події - з ним можна ознайомитися, перейшовши за посиланням ( [https://t.me/friend\\_first\\_aid\\_bot](https://t.me/friend_first_aid_bot) )

**Психологічна служба закладу пропонує педагогам  
«Психологічні хвилинки».**

МОН рекомендує учителям під час уроку впроваджувати психологічні хвилинки. Регулярне впровадження психологічних хвилинок у зручний час та слухній нагоді допоможе здобувачу освіти стати більш спокійним, врівноваженим, а також дасть змогу краще зрозуміти свої почуття. Учитель має сам визначити, коли і у який час провести психологічну хвилинку. Інформацію можна отримати на сайті:

<https://imzo.gov.ua/psychologichnyj-suprovid-ta-sotsialno-pedahohichna-robota/materialy-dlia-vykorystannia-v-roboti-pid-chas-voiennykh-diy/vpravy-dlia-ditey-ta-pidlitkiv-iaki-perebuvalut-u-stresoviy-sytuatsii-dlia-zniattia-psykhoemotsivnoho-naprzhennia/>

<https://sch20.edu.vn.ua/uploads/tiger-1663056105.jpg>

<https://sch20.edu.vn.ua/uploads/tiger-1638364460.jpg>

перегляд казки «Соловейко з одним крилом»  
для учнів та учениць 1- 6-х класів

за посиланням:

<http://youtube.com/watch?v=nmgKPeKPufk>

- перегляд фільму «Часто у шаленому темпі і щоденних клопотах ми не помічаємо людей довкола нас...»

для учнів та учениць 7-11-х класів За ПОСИЛАННЯМ:

<http://youtube.com/watch?v=J0fDKc3qk4U>