

# Як жити і навчатися в умовах війни:

[Як навчатися в умовах війни](#)

["Тихі" ігри, що знизять емоційне напруження та сприятимуть спілкуванню між учасниками](#)

[Проект психологічної підтримки "Поруч"](#)

[Інформаційні ресурси щодо психологічної допомоги під час війни](#)

[Психологічна підтримка під час війни \(8 поширених проблем та рекомендації психологів, як з ними впоратися\)](#)

[Національна гаряча лінія для дітей та молоді](#)

[Контакти щодо психологічної підтримки під час воєнного стану](#)

## Як подолати стрес

[Як подолати паніку](#)

[Зняття стресу \(техніка релаксації Джейкобсона\)](#)

## Мінна безпека

["Безпечні канікули" мультфільм для дітей](#)

[Навчасьмось мінній безпеці: пес Патрон про касетні боєприпаси](#)

[Навчасьмось мінній безпеці: фугасна протипіхотна міна](#)

[Навчасьмось мінній безпеці: про протитанкову гранату до РПГ](#)

## Безпечна школа:

[Як знизити агресію](#)

[Як батькам і школі запобігти булінгу](#)

[Як боротися з булінгом: поради для дітей](#)

[Що робити, якщо Ваша дитина - агресор](#)

[Як допомогти дитині, яка стала жертвою кібербулінгу](#)

[Як відомі люди пережили булінг у дитинстві](#)

[Протидія домашньому насильству. Інформація для дітей](#)

[Відеоролік Національної соціальної служби "Ми - проти насильства"](#)

[Дітям про захист від сексуального насильства](#)

**Куди звернутися за допомогою ("гарячі лінії" та інші служби)**

[Корисні посилання щодо допомоги та підтримки в ситуаціях насильства, торгівлі людьми, складних життєвих обставин](#)

[Корисні посилання щодо допомоги у разі кібербулінгу](#)

[Куди потрібно звертатися за допомогою тим, хто перебуває за кордоном](#)

[Куди звертатися з питань сексуального насильства](#)

[Гарячі лінії допомоги](#)



## **Як не потрапити в ситуацію торгівлі людьми**

[Загальні поради](#)

[Якщо Ви збираєтесь навчатись за кордоном](#)

## **Безпечний Інтернет**

[Правила безпечної поведінки в Інтернеті](#)

[Обережно: Інтернет-залежність](#)

## **Ми обираємо здоровий спосіб життя**

[Рекомендації психолога підліткам та старшокласникам під час карантину](#)

[Наочно про шкідливість паління](#)

[Відеоурок "Корисні та шкідливі звички"](#)

[Відеоруханка "А ти лети у далекі світи"](#)

## **Для батьків:**

[Стресостійке дитинознавство. С.Ройз. Як батьки можуть допомогти дитині в критичних ситуаціях в часи війни і не тільки](#)

[Ігри в темряві. Як надати дитині відчуття безпеки в період відключення електроенергії. С.Ройз](#)

[Чи припустиме покарання у вихованні дітей?](#)

[Сім'я - це простір без насильства](#)

[Батьківство - це виклик. Як чогось не прогавити](#)

[Навчіть дитину правила "Тут мене не торкайся"](#)

[Надмірний час онлайн: ознаки, ризики та як обговорити цю тему з дитиною](#)

[Важлива інформація для батьків про ознаки та наслідки вживання наркотиків](#)

[Як підтримати наших дітей у зіткненні з викликами війни](#)

Зверніть увагу на корисні посилання:

[Перший український сайт для батьків та практичних психологів: https://dytpsycholog.com](https://dytpsycholog.com)

[Телеграм-канал "Психологічна підтримка" Інституту когнітивного моделювання \(м.Київ\)](#)

[Кампанія "Уважні батьки" Українського фонду "Благополуччя дітей"](#)

[«Коло сім'ї» центр здоров'я та розвитку](#)

## **Для педагогічних працівників:**

[Психолого-педагогічний супровід дітей, які мають труднощі у навчанні](#)

[Як уникнути професійного вигорання](#)

[Психологічні хвилинки для уроків](#)

[Як забезпечити дітей від сексуальної експлуатації в онлайн-просторі](#)