

Психологічну допомогу дітям під час війни в Україні можна отримати через численні безкоштовні "гарячі лінії" та платформи, такі як 116 111 (Національна дитяча гаряча лінія), 0 800 100 102 (Національна психологічна асоціація), або 0 800 210 106 (БО «Голоси дітей»). Важливо пам'ятати про стабільність дня, фізичну активність та самопіклування, що допомагає дитині впоратися зі стресом.

Куди звернутись за допомогою:

- **Національна дитяча "гаряча лінія"**

(від Ла Страда): 116 111 (з мобільного) або 0 800 500 225 (з мобільного або стаціонарного).

- **БО «Голоси дітей»:**

0 800 210 106 (безоплатно в межах України), +380991985795 (з 9 до 20 години).

- **Національна психологічна асоціація:**

0 800 100 102 (з 10:00 до 20:00 щодня).

- **Проект «Поруч»:**

poruch.me – сервіс психологічної підтримки від МОН та ЮНІСЕФ.

- **Teenergizer:**

teenergizer.org/consultations – безкоштовні консультації для підлітків.

- **«Не дрібниці»:**

notrivia.com.ua – сервіс психологічної підтримки для підлітків.

Спробуйте вправу «Обійми метелика» або «Кокон», пропоновані UNICEF та іншими організаціями.