

Bezpłatne wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży z doświadczeniem migracji i uchodźstwa

Przeprowadzka do nowego kraju, zmiana szkoły, nauka języka i trudne doświadczenia z przeszłości to ogromne wyzwania dla młodej głowy. Czasami smutek, złość czy lęk stają się zbyt ciężkie, by dziecko mogło poradzić sobie z nimi bez pomocy.

W Fundacji Ocalenie wiemy, jak pomóc dzieciom i młodzieży odnaleźć spokój i poczucie bezpieczeństwa w nowej rzeczywistości. Zapraszamy osoby w wieku 7-18 lat do skorzystania z bezpłatnego wsparcia psychologicznego.

Kiedy warto zgłosić się do psychologa?

Zwróć uwagę, czy Twoje dziecko:

- stało się nagle wycofane, smutne lub straciło zainteresowanie zabawą,
- ma trudności z nauką lub relacjami z rówieśnikami,
- często wybuchą złością lub jest bardzo drażliwe,
- ma problemy ze snem lub skarży się na bóle brzucha/głowy bez wyraźnej przyczyny,
- często wraca myślami do trudnych wydarzeń z przeszłości.

Pracujemy po polsku, rosyjsku, angielsku oraz ze wsparciem tłumacza, tłumaczki (arabski, gruziński, tadżycki, ukraiński, farsi). Oferowana pomoc jest bezpłatna.

Jak zapisać się na konsultacje psychologiczne?

1. Zarejestruj siebie i dziecko w programie Mazowieckie Mosty Międzykulturowe w Punkcie Informacyjno-Doradczym przy ul. Grzybowskiej 80/82 w Warszawie. Sprawdź godziny otwarcia: facebook.com/mazowieckiemostymiedzykulturowe
2. Zapisz dziecko na wybraną konsultację w Fundacji Ocalenie, ul. Krucza 6/14a w Warszawie. Sprawdź godziny otwarcia: centrum.ocalenie.org.pl
3. Konsultacje będą się odbywały w siedzibie Fundacji Ocalenie lub w Punkcie Informacyjno-Doradczym.

Zapraszamy!

Pomoc psychologiczna finansowana jest ze środków projektu „Mazowieckie Mosty Międzykulturowe” współfinansowanego ze środków europejskich w ramach programu Fundusz Azylu, Migracji i Integracji na lata 2021–2027, cel szczegółowy: Legalna migracja i integracja.

www.ocalenie.org.pl

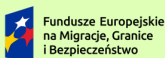
LIDER:



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



PARTNERZY:



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Free psychological support for children and adolescents with migration and refugee experience

Moving to a new country, changing schools, learning a language, and dealing with difficult past experiences are immense challenges for a young person. Sometimes, sadness, anger, or anxiety become too heavy for a child to handle alone.

At Ocalenie Foundation, we know how to help children and teenagers find peace and a sense of security in their new reality. We invite individuals aged 7–18 to benefit from our free psychological support.

When is it worth seeing a psychologist?

Pay attention if your child:

- has suddenly become withdrawn, sad, or lost interest in play;
- has difficulties with learning or peer relationships;
- frequently bursts into anger or is very irritable;
- has trouble sleeping or complains of stomach/headaches without a clear cause;
- often dwells on difficult past events.

We work in Polish, Russian, and English, and provide support in other languages via interpreters (Arabic, Georgian, Tajik, Ukrainian, Farsi). The assistance is free of charge.

How to sign up for psychological consultations?

1. Register yourself and your child for the "Masovian Intercultural Bridges" program at the Information and Advisory Point at 80/82 Grzybowska St. in Warsaw. Check opening hours at: facebook.com/mazowieckiemostymiedzykulturowe
2. Sign up your child for a consultation at the Ocalenie Foundation, 6/14a Krucza St. in Warsaw. Check opening hours at: centrum.ocalenie.org.pl
3. Consultations will take place at the Ocalenie Foundation office or at the Information and Advisory Point.

We look forward to seeing you!

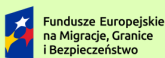
Psychological assistance is financed by the "Mazovian Intercultural Bridges" project, co-financed by European funds under the Asylum, Migration, and Integration Fund program for 2021–2027, specific objective: Legal migration and integration.

www.ocalenie.org.pl

LIDER:



PARTNERZY:



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Дастгирии ройгони равоншиносӣ барои кӯдакон ва наврасон муҳочир ва гуреза

Кӯчидан ба кишвари нав, иваз кардани мактаб, омӯхтани забони нав ва таҷрибаҳои душвори гузашта – ин ҳама барои кӯдак ё наврас мушкилоти бузург мебошанд. Баъзан ғамгинӣ, хашм ё тарс чунон вазнин мешаванд, ки кӯдак бе кӯмак бо онҳо мубориза бурда наметавонад.

Дар Фонди Осаление мо медонем, ки чӣ гуна ба кӯдакон ва наврасон кумак кунем, то оромӣ ва ҳисси амниятро дар воқеияти нав пайдо кунанд. Мо кӯдакон ва наврасони синни 7 то 18 сола-ро барои истифодаи дастгирии ройгони равоншиносӣ даъват мекунем.

Кай бояд ба равоншинос муроҷиат кард?

Ба нишонаҳои зерин дар фарзанди худ диққат диҳед, агар ӯ:

- ногаҳон хомӯш, ғамгин шудааст ё ба бозӣ шавқашро гум кардааст;
- дар таҳсил ё дар муносибат бо ҳамсолон мушкилӣ дорад;
- зуд-зуд хашмгин мешавад ё хеле асабонӣ аст;
- мушкилоти хоб дорад ё аз дарди шикам/сар шикоят мекунад, бе сабаби равшан;
- пайваста ба хотираҳои воқеаҳои душвори гузашта бармегардад.

Мо ба забонҳои поланди, русӣ, англисӣ кор мекунем, инчунин бо кӯмаки тарҷумон (арабӣ, гурҷӣ, тоҷикӣ, украинӣ, форсӣ). Кӯмак комилан ройгон мебошад.

Чӣ гуна ба машварати равоншиносӣ сабти ном шудан мумкин аст?

1. Худ ва фарзандатонро дар барномаи Mazowieckie Mosty Międzykulturowe дар Маркази иттилоотӣ-машваратӣ дар суроғаи кӯч. Grzybowska 80/82, Варшава сабти ном кунед. Соатҳои кориро бинед: facebook.com/mazowieckiemostymiedzykulturowe
2. Фарзандатонро барои машварати интихобшуда дар Фонди Осаление, суроғаи кӯч. Круча 6/14а, Варшава сабти ном намоед. Соатҳои кориро бинед: centrum.ocalenie.org.pl
3. Машваратҳо дар бинои Фонди Осфктыбт ё дар Маркази иттилоотӣ-машваратӣ баргузор мешаванд.

Мо интизори дидори шумо ҳастем!

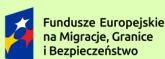
Кӯмаки равоншиносӣ аз ҳисоби лоиҳаи Mazowieckie Mosty Międzykulturowe, ки бо маблағҳои аврупоӣ дар доираи барномаи Фонди Паноҳандагӣ, Муҳоҷират ва Интеграция барои солҳои 2021–2027 (ҳадафи махсус: Муҳоҷирати қонунӣ ва ҳамгирой) маблағгузорӣ мешавад, таъмин мегардад.

www.ocalenie.org.pl

LIDER:



PARTNERZY:



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Безкоштовна психологічна допомога для дітей та молоді, які пережили міграцію та біженство

Переїзд до нової країни, зміна школи, вивчення нової мови та важкі переживання з минулого – це величезні виклики для молодшої людини. Іноді смуток, гнів або страх стають занадто важкими, щоб дитина могла впоратися з ними без допомоги.

В Фонді “Оцаленє” ми знаємо, як допомогти дітям та молоді знайти спокій та відчуття безпеки в новій реальності. Запрошуємо осіб віком від 7 до 18 років скористатися безкоштовною психологічною допомогою.

Коли варто звернутися до психолога?

Зверніть увагу, чи ваша дитина:

- стала раптово замкнута, сумна або втратила інтерес до ігор,
- має труднощі з навчанням або відносинами з однолітками,
- часто вибухає гнівом або є дуже дратівливою,
- має проблеми зі сном або скаржиться на болі в животі/голові без виразної причини,
- часто повертається думками до складних подій з минулого.

Ми працюємо польською, російською, англійською мовами, а також за підтримки перекладача (арабська, грузинська, таджицька, українська, фарсі). Допомога надається безкоштовно.

Як записатися на психологічну консультацію?

1. Зареєструйте себе та дитину в програмі «Мазовецькі міжкультурні мости» в Інформаційно-консультаційному центрі за адресою: вул. Гжибовська 80/82 (Grzybowska 80/82) Варшава. Перевірте години роботи:
facebook.com/mazowieckiemostymiedzykulturowe
2. Запишіть дитину на обрану консультацію у Фонді «Оцаленє» за адресою: вул. Круча 6/14а (Krucza 6/14a) Варшава. Перевірте години роботи:
centrum.ocalenie.org.pl
3. Консультації будуть проводитися в офісі Фонду «Оцаленє» або в Інформаційно-консультаційному центрі.

Запрошуємо!

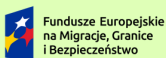
Психологічна допомога фінансується за рахунок коштів проекту «Мазовецькі міжкультурні мости», співфінансованого з європейських коштів у рамках програми Фонду притулку, міграції та інтеграції (FAMI) на 2021–2027 роки, конкретна мета: легальна міграція та інтеграція.

www.ocalenie.org.pl

LIDER:



PARTNERZY:



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Бесплатная психологическая помощь для детей и молодежи, переживших миграцию и беженство

Переезд в новую страну, смена школы, изучение языка и тяжелые переживания из прошлого – все это огромные испытания для молодой психики. Иногда печаль, злость или страх становятся слишком тяжелым бременем, чтобы ребенок мог справиться с ними без посторонней помощи.

В Фонде “Оцалене” мы знаем, как помочь детям и молодежи обрести спокойствие и чувство безопасности в новой реальности. Приглашаем детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет воспользоваться бесплатной психологической поддержкой.

Когда стоит обратиться к психологу?

Обратите внимание, если Ваш ребенок:

- стал внезапно замкнутым, грустным или потерял интерес к играм,
- испытывает трудности в учебе или отношениях со сверстниками,
- часто впадает в гнев или очень раздражителен,
- имеет проблемы со сном или жалуется на боли в животе/голове без видимой причины,
- часто возвращается мыслями к трудным событиям из прошлого.

Мы работаем на польском, русском, английском языках, а также с помощью переводчика (арабский, грузинский, таджикский, украинский, фарси). Предлагаемая помощь является бесплатной.

Как записаться на психологическую консультацию?

1. Зарегистрируйте себя и ребенка в программе «Мазовецкие межкультурные мосты» в информационно-консультационном пункте по адресу ул. Гжибовская 80/82 (Grzybowska 80/82) в Варшаве. Узнайте часы работы:
facebook.com/mazowieckiemostymiedzykulturowe
2. Запишите ребенка на консультацию в Фонде «Оцалене» на ул. Круча 6/14a (Krucza 6/14a) в Варшаве. Узнайте часы работы:
centrum.ocalenie.org.pl
3. Консультации будут проводиться в офисе Фонда «Оцалене» или в информационно-консультационном пункте.

Приглашаем!

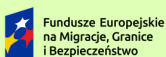
Психологическая помощь финансируется из средств проекта «Мазовецкие межкультурные мосты», софинансируемого из европейских средств в рамках программы «Фонд убежища, миграции и интеграции на 2021–2027 годы», конкретная цель: легальная миграция и интеграция.

www.ocalenie.org.pl

LIDER:



PARTNERZY:



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



حمایت روان‌شناختی رایگان برای کودکان و نوجوانان با تجربه مهاجرت و پناهندگی

جابجایی به یک کشور جدید، تغییر مدرسه، یادگیری زبان جدید و تجربه‌های دشوار گذشته، چالش‌های بزرگ برای ذهن کودک و نوجوان به حساب می‌آید. گاهی غم، خشم یا اضطراب آن قدر سنگین می‌شود که کودک بدون کمک تخصصی نمی‌تواند با آن‌ها کنار بیاید.

می‌دانیم چگونه به کودکان (Fundacja Ocalenie) در بنیاد اوسالینیا و نوجوانان کمک کنیم تا در شرایط و موقعیت جدید خود احساس آرامش و امنیت کنند. از کودکان و نوجوانان ۷ تا ۱۸ ساله دعوت می‌کنیم از حمایت روان‌شناختی رایگان بهره‌مند شوند.

چه زمانی بهتر است به روان‌شناس مراجعه کنید؟

اگر متوجه شدید که کودک شما:
به طور ناگهانی گوشه گیر یا غمگین شده یا علاقه اش به بازی را از دست داده است،
در یادگیری یا برقراری رابطه با همسالان مشکل دارد،
اغلب دچار خشم ناگهانی می‌شود یا بسیار تحریک پذیر است (زود از کوره در می‌رود)
مشکلات خواب دارد یا بدون دلیل مشخص از دل درد یا سردرد شکایت می‌کند،
مرتباً به اتفاقات سخت گذشته فکر می‌کند

بهرتر است برای دریافت کمک تخصصی اقدام کنید.

زبان‌ها

مشاوره‌ها به زبان‌های لهستانی، روسی و انگلیسی ممکن می‌باشد و همچنین با کمک مترجم به زبان‌های عربی، گرجی، تاجیکی، اوکراینی و فارسی خدمات ارائه می‌دهیم.
این کمک‌ها کاملاً رایگان هستند.

چگونه برای مشاوره روان‌شناختی ثبت‌نام کنیم؟

Mazowieckie Mosty Międzykulturowe خود و فرزندتان را در برنامه در مرکز اطلاع‌رسانی و مشاوره به نشانی
ثبت‌نام کنید 80/82 Grzybowska ورشو، خیابان
در لینک زیر ساعات کاری را بررسی کنید
facebook.com/mazowieckiemostymiedzykulturowe

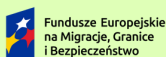
سپس کودک را برای مشاوره مورد نظر در بنیاد اوسلنیا به نشانی
ثبت‌نام کنید Krucza 6/14a ورشو، خیابان
ساعات کاری
centrum.ocalenie.org.pl

مشاوره‌ها در محل بنیاد اوسلنیا یا در مرکز اطلاع‌رسانی و مشاوره برگزار می‌شوند.

منتظر شما هستیم!

www.ocalenie.org.pl

کمک‌های روان‌شناختی از محل منابع مالی
/ «پروژه «پل‌های بین‌فرهنگی مازوویتسکا
„Mazowieckie Mosty
Międzykulturowe” تأمین می‌شود؛ این
پروژه با مشارکت منابع مالی اروپایی و در
چارچوب برنامه «صندوق پناهندگی، مهاجرت و
ادغام» برای سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۲۷ و با هدف
مشخص «مهاجرت قانونی و ادغام یا همان
فرایند تطبیق با فرهنگ جدید» اجرا می‌شود.



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



LIDER:



PARTNERZY:



Fundacja
dla Wolności



Polskie
Forum
Migracyjne



UKRAIŃSKI
DOM

دعم نفسي مجاني للأطفال والشباب من ذوي تجربة الهجرة واللجوء

يُمثل الانتقال إلى بلد جديد، وتغيير المدارس، وتعلم اللغة، ومواجهة تجارب الماضي الصعبة تحديات كبيرة للشباب. أحياناً، يصبح الحزن أو الغضب أو القلق فوق طاقة الطفل، فلا يستطيع تحمله دون مساعدة.

في مؤسسة أوتسالينيا، ندرك كيفية مساعدة الأطفال والشباب على إيجاد السلام والشعور بالأمان في واقعهم الجديد ندعو الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 7 و18 عاماً للاستفادة من الدعم النفسي المجاني.

متى يجب استشارة أخصائي نفسي؟

لاحظ ما إذا كان طفلك:

- ٠ - أصبح فجأةً منطوياً، حزيناً، أو فقد اهتمامه باللعب
- ٠ - يواجه صعوبات في التعلم أو في علاقاته مع أقرانه
- ٠ - ينفجر غضباً بشكل متكرر أو يكون سريع الانفعال
- ٠ - يُعاني من الأرق أو يشكو من آلام في المعدة أو الصداع دون سبب واضح،
- ٠ - يُعيد باستمرار استحضار أحداث الماضي الصعبة

نُقدم خدماتنا باللغات البولندية والروسية والإنجليزية، مع توفير مترجمين فوريين (العربية، الجورجية، الطاجيكية، الأوكرانية، والفارسية). المساعدة المقدمة مجانية

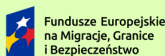
كيفية التسجيل في الاستشارات النفسية؟

- ١ - سجل نفسك وطفلك في برنامج "جسور مازوفيا بين الثقافات" في مركز في 80/82 Grzybowska المعلومات والاستشارات، الكائن في شارع وارسو. للاطلاع على ساعات العمل
facebook.com/mazowieckiemostymiedzykulturowe
- ٢ - سجل طفلك في استشارة من اختيارك في مؤسسة "أوتساليينيا"، الكائنة في شارع كروتشا 14/16 في وارسو. للاطلاع على ساعات العمل
centrum.ocalenie.org.pl
- ٣ - ستُعقد الاستشارات في مكتب مؤسسة "أوتساليينيا" أو في مركز المعلومات والاستشارات.

ندعوكم!

www.ocalenie.org.pl

يتم تمويل المساعدة النفسية من أموال مشروع "جسور مازوفيا بين الثقافات"، المُمَوَّل جزئيًا من الصناديق الأوروبية ضمن برنامج صندوق اللجوء والهجرة والاندماج للفترة 2021-2027، والهدف المحدد: الهجرة القانونية والاندماج.



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



LIDER:



PARTNERZY:



Fundacja
dla Wolności



Polskie
Forum
Migracyjne



UKRAIŃSKI
DOM