

п. Тенго А.І.
поінформувати ТТ
од 10.09.23 інформати

п. В. Хомишівіч
п. А. Маринет

28.09.2023

НАЦІОНАЛЬНА ПОЛІЦІЯ УКРАЇНИ
ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ
В ХМЕЛЬНИЦЬКІЙ ОБЛАСТІ

22.09.23

Управління превентивної діяльності

вул. Зарічанська 7, м. Хмельницький, 29017,
тел. 69-24-40, 69-23-69

Вих. № 2216/121/20-2023 від 26.09.2023

Директору Департаменту освіти
і науки Хмельницької ОВА
Дарії БАСЮК

Шановна пані Даріє!

У зв'язку із військовою агресією російської федерації проти України вкрай актуальним є надання комплексної та своєчасної допомоги дітям, які виховуються у сім'ях, що опинились у складних життєвих обставинах, тимчасово переміщені (евакуйовані), дітям, батьки яких загинули, які постраждали від різних форм насильства та потребують соціальної підтримки, поліпшення соціально-психологічного стану, профілактики вчинення суїцидів та нанесення самоушкоджень, зниження стресових та депресивних станів.

У межах співпраці між Управлінням ювенальної превенції та благодійної організації «Благодійний фонд «ХепіМайндХелп», яка має сталий досвід співпраці з Міністерством оборони України, Міністерством освіти і науки України, є членом групи охорони психічного здоров'я при Всесвітній організації охорони здоров'я в Україні, створено онлайн-тренажер «Психологічний тренажер для підлітків», який також може стати в нагоді й дорослим, оскільки містить розділи із вправами для різних вікових категорій.

Враховуючи вищевикладене, з метою поширення інформації про онлайн-тренажер з психології «HappyMind.Help» та заохочення дітей для його використання просимо посприяти та підтримати поширення працівниками ювенальної превенції в закладах загальної середньої освіти спеціально розробленого електронного QR-коду з посиланням на онлайн-тренажер саме для дітей і підлітків, зокрема розміщення його на сайтах закладів освіти, у батьківських та дитячих чатах; у разі наявності можливості розміщення друкованої версії QR-коду на інформаційних стендах освітніх закладів.

Заздалегідь вдячні за розуміння та співпрацю!

Додаток: на 2 арк. в 1 прим.

З повагою
Заст. начальника

Геннадій СИБІГА
С. Цибігач

Інструкція щодо використання онлайн-тренажера «Психологічний тренажер для підлітків»

1. Вправи у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» надаються безкоштовно.
2. У додатку також можна знайти макет для друку та розповсюдження в соціальних мережах, на відомчих інтернет сторінках, групових чатах, тощо з QR-кодом, який переадресує на потрібний розділ.
3. Запропонований у додатку QR-код веде до розділу «Психологічний тренажер для підлітків» за посиланням: <https://happymind.help/teen>.
4. Рекомендований вік для самостійного використання підлітками – починаючи з 13-14 років.
5. Для школярів молодшої вікової категорії (7-12 років) рекомендується використання тренажера разом із батьками (опікунами) чи фахівцями з психологічного здоров'я.
6. Користувачі можуть використовувати онлайн-тренажер самостійно на будь-якому мобільному пристрої, планшеті або комп'ютері.
7. Вправи можливо робити у випадковому порядку щодня або за потреби.
8. Запропоновані тренувальні вправи мають профілактичний ефект для самостійного поліпшення психологічного здоров'я, водночас у разі ознак психічних захворювань необхідно звернутися до кваліфікованого спеціаліста.
9. Розроблені у розділі «Психологічний тренажер для підлітків» завдання дозволяють покращити психологічний стан в цілому та зокрема у разі наступних проблем:
 - початкова депресія (втома, погіршення стану здоров'я, злість та дратівливість тощо);
 - стрес, пригніченість;
 - тривожність (емоційне хвилювання);
 - апатія (відсутність почуттів);
 - сум (невеселий важкий настрій);
 - порушення сну та інші.