

SAFE PLACE



Save the Children



SAFE PLACE

застосунок для дітей та молоді, які переживають, бояться чи сумують. Можливо, ви пережили щось, що викликає страх або стрес.

ЩО TAKE SAFE PLACE?

Застосунок містить різні вправи, які можуть заспокоювати або відволікати тут і зараз. Ви також знайдете навчальний розділ, присвячений думкам, почуттям та поширеним реакціям, коли трапилося щось погане. Safe Place є анонімним і розробленим психологами Save the Children Sweden.

ЯК ПРАЦЮЄ SAFE PLACE?

Вправи призначені для зменшення тривоги та стресу. Safe Place може допомогти вам почуватися краще, коли думок або почуттів стає занадто багато, коли ви напружені, напружені або вам важко спати. У застосунку ви також можете надсилати любов та підтримку іншим, хто користується програмою.



Завантажте програму безкоштовно

