

Cześć, tu HearMe!

Tworzymy platformę, która łączy profesjonalną pomoc terapeutyczną z łatwym dostępem do wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży.



Nasza misja to wspieranie młodych ludzi w radzeniu sobie z emocjami, trudnościami w szkole, stresem oraz obniżonym nastrojem. Zapewniamy im bezpieczną przestrzeń, w której mogą się rozwijać i znaleźć zrozumienie.

Jak HearMe wspiera dzieci i młodzież?



Indywidualne spotkania

Dostępni specjaliści, którzy mają doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą, oferując profesjonalne wsparcie dostosowane do potrzeb młodych osób.



Konsultacje psychiatryczne

Jeśli specjalista uzna, że konieczna jest konsultacja psychiatryczna, HearMe zapewnia możliwość szybkiego i wygodnego dostępu do psychiatrii.



Infolinia wsparcia: 732 071 988

Infolinia wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży oferuje bezpieczną pomoc i wsparcie w trudnych momentach.

Dlaczego warto, aby dzieci miały dostęp do pomocy psychologicznej?

Rozwijanie umiejętności zarządzania emocjami

Psycholog uczy dziecko lepszego rozumienia, nazywania i kontrolowania emocji, co sprzyja budowaniu stabilności emocjonalnej.

Budowanie zdrowej samooceny

Dzięki wsparciu dziecko odkrywa swoje mocne strony, co wzmacnia jego pewność siebie i pozwala budować pozytywny obraz siebie.

Redukcja stresu i lęku

Spotkania z psychologiem pomagają dziecku opanować techniki radzenia sobie ze stresem i presją, zarówno szkolną, jak i społeczną.

Rozwiązywanie trudności w szkole i domu

Wsparcie psychologiczne pomaga dziecku pokonywać trudności, które mogą wpływać na jego codzienne funkcjonowanie i komfort.

Czy Twoje dziecko potrzebuje wsparcia psychologicznego?

Warto zwrócić uwagę na sygnały, takie jak wycofanie, wahania nastroju, problemy z koncentracją czy zmiany w zachowaniu, które mogą świadczyć o trudnościach emocjonalnych.

Nawet jeśli objawy nie są poważne, rozmowy z psychologiem mogą pomóc dziecku lepiej radzić sobie z emocjami i budować zdrową samoocenę, co wzmacnia jego odporność na przyszłość.

Jak wygląda proces zakładania konta dla dzieci poniżej 16 roku życia?

Proces rozpoczyna się od otrzymania linku do aplikacji oraz formularza, który wypełnia rodzic. Formularz ten wymaga podania danych kontaktowych oraz załączenia podpisanej zgody na korzystanie przez dziecko z platformy. Następnie rodzic zakłada konto w imieniu dziecka, co umożliwia korzystanie z usług oferowanych na platformie.

Na pierwszym spotkaniu rodzic jest obecny, aby potwierdzić dane osobowe. Późniejsze sesje koncentrują się na wsparciu dziecka, a terapeuta regularnie monitoruje postępy, by jak najlepiej wspierać jego zdrowie psychiczne.

Jak wygląda proces zakładania konta dla osób między 16-18 rokiem życia?

Proces rejestracji dla młodzieży powyżej 16. roku życia przebiega podobnie jak dla młodszych dzieci, z tą różnicą, że młoda osoba może samodzielnie założyć konto na platformie HearMe.

Ważne: Na pierwszym spotkaniu, dla osób poniżej 18. roku życia, wymagana jest obecność rodzica w celu potwierdzenia danych osobowych.

Obszary działania:

- Problemy z rówieśnikami
- Trudności w nauce
- Rodzinna sytuacja
- Lęki i obawy
- Budowanie pewności siebie
- Utrata bliskiej osoby
- Zazdrość i rywalizacja z rodzeństwem
- Zarządzanie emocjami
- Przemoc i bullying
- Poczucie samotności
- Zmiany w życiu
- Radzenie sobie z porażką
- Relacje z dorosłymi
- Identyfikacja własnych zainteresowań i celów
- Presja społeczna

Chcesz wiedzieć więcej?

[pomoc@hear.me.pl](mailto:pomoc@hear.me)

+48 22 153 05 50

[O HearMe i wsparciu \(nagranie\)](#)

[Pytania i odpowiedzi](#)

