



Kochani,

dzisiaj chciałam Wam polecić, skorzystanie ze strony internetowej:

<https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/jak-poradzic-sobie-w-czasie-epidemii-koronawirusa-skorzystaj-ze-wsparcia-psychologicznego,396.html>

Odkryłam tą stronę wczoraj i myślę, że warto skorzystać. Uważam, że znajdziecie tutaj cenne porady na temat: Jak poradzić sobie w czasie epidemii koronawirusa?

„Lęk, niekontrolowane emocje czy konflikty rodzinne – z takimi sytuacjami mamy do czynienia w okresie izolacji spowodowanej epidemią koronawirusa. Jak sobie z nimi poradzić? Jak nie poddać się lękowi i nie dać się obezwładnić stresowi? O skutecznych i sprawdzonych sposobach na odnalezienie się w nowej rzeczywistości opowie Dorota Minta, psycholog i psychoterapeuta, w cyklu internetowych podcastów.”

Plan emisji podcastów:

- 31 marca: Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnął?
- 1 kwietnia: Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi
- 2 kwietnia: Kontrola - jak jej nie stracić?
- 3 kwietnia: Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić?
- 4 kwietnia: Obniżenie nastroju - zrób nowy plan
- 5 kwietnia: Lęk przed utratą pracy - jak sobie z nim poradzić?
- 6 kwietnia: Techniki relaksacji - jak się zregenerować?
- 7 kwietnia: Społeczna odpowiedzialność - myśl o innych?
- 8 kwietnia: Zespół stresu pourazowego - jak zadbać o swoją przyszłość?
- 9 kwietnia: Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie

Serdecznie polecam.

Trzymajmy się zdrowo.

Pedagog szkolny Grażyna Mioduszevska

