

Drodzy Uczniowie!

Chciałybyśmy przekazać Wam kilka podpowiedzi jak sobie radzić sobie z obecną trudną sytuacją – nie tylko z nauką, ale przede wszystkim z brakiem kontaktu z ważnymi dla Was osobami, przyjaciółmi, rodziną, jak radzić sobie ze stresem, organizacją czasu wolnego.

Przypominamy także, że jesteśmy do Waszej dyspozycji, gdybyście chcieli z nami porozmawiać czy poradzić się w jakiejś sprawie, kontaktujcie się z nami (można napisać lub połączyć się za pośrednictwem Messengera).

Agnieszka Syzdół i Beata Loska-Szczepan

Na początek kilka porad jak poradzić sobie z lękiem i stresem

<https://www.facebook.com/centrumpsychoterapiipoznawczobehawioralnej/photos/a.584557694907909/3251097794920539/?type=3&theater>

Tym z Was, którzy chcieliby dowiedzieć się więcej jak sobie radzić z emocjami polecamy webinar, w którym można wziąć udział **9 kwietnia w godz. 18-19**, informacje i zapisy w linku

<https://swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/21444-koronawirus-jak-sie-czujesz-porozmawiamy-o-emocjach-webinar-dla-mlodziezy>

Jeżeli trudno Wam się uczyć w domu, to może skorzystacie z podpowiedzi jak się skupić

<https://www.facebook.com/100604938259952/photos/a.103159464671166/103605031293276/?type=3&theater>

lub posłuchacie webinaru

<https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21467-koronawirus-jak-skutecznie-sie-uczyc-w-domu>

A to kilka propozycji na czas wolny:

Zabawne pomysły na rysowanie dla dzieci młodszych, ale spodobają się także starszym, które lubią rysować 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=WRU2wwTZ2FI&feature=youtu.be>

Pomysły na zabawy kreatywne dla starszych „Czy jesteś przewidywalny?”

<https://www.youtube.com/watch?v=guLDqNYsnMO>

<https://www.youtube.com/watch?v=NT9kS0DiPGc>

Miłośnikom antystresowych kolorowanek polecamy

https://www.wydawnictwodwiesiostry.pl/materialy_do_pobrania/

Zachęcamy Was także, by znaleźć teraz czas, na to co zwykle odkłada się na później, przypomnieć sobie o swoich zainteresowaniach, odejść od komputera i wyciągnąć z szafy zapomnianą grę planszową, puzzle, karty i zachęcić domowników do wspólnej zabawy. Może posłuchacie wspólnie audiobooka lub przeczytacie na głos książkę?