

**Jak radzić sobie ze stresem w obecnej sytuacji ?**

* Pamiętaj, żeby zadbać o własne emocje. Rozmawiaj z bliskimi.
* Rodzicu, rozmawiaj z dziećmi na niepokojące je tematy. Dostosuj przekaz do ich wieku.
* Staraj się zachować stały rytm dnia, nawet jeśli nie wychodzisz z domu.
* Wybierz sobie jedną, stałą porę śledzenia informacji w TV.
* Dbaj o porządek w swoim otoczeniu, a Twoje samopoczucie będzie lepsze.
* Nie wychodzisz na spacery, „zaproś” więc świeże powietrze do domu.
* Zatroszcz się o siebie (zadbaj o wygląd, poczytaj, posłuchaj muzyki, obejrzyj dobry film, itp.)
* Pamiętaj o ruchu (działa odprężająco, relaksująco, wpływa na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej).
* Bądź systematyczny zarówno w obowiązkach zawodowych i domowych. Dzieci niech będą systematyczne w nauce.
* Zachowaj poczucie humoru. Pamiętaj, że śmiech działa terapeutycznie.

**Drogi Rodzicu!**

**Pamiętaj, że Twoje dobre samopoczucie sprawia, że Twoje dziecko czuje się bezpieczne.**



*Masz problem …Napisz pedagog.psycholog.sp15@gmail.com*

*Dzwoń*

*116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (całodobowy)*

*116123 – Telefon zaufania dla dorosłych (14.00-22.00)*