

Dzień dobry,

Drodzy Rodzice

W czasie próby, przed jaką stanęliśmy w ostatnich dniach - próby dla naszych emocji, myśli, zachowań a może nawet zastanawianiem się nad wprowadzaniem zmian w naszym przyszłym życiu, przygotowałam dla Was materiały, po które warto sięgnąć.

Na początek proponuję artykuł psychologa, wykładowcy SWPS, Andrzeja Tucholskiego: **[Jak zachować spokój w obliczu paniki coronavirus?](#)**

W następnym linku znajdziecie Państwo nagranie psychologa nt. **[Jak radzić sobie z emocjami w czasie spędzonym w domu podczas pandemii?](#)**

Jeśli szukacie Państwo rzetelnej porady, **[jak rozmawiać z dzieckiem/dziećmi o obecnej sytuacji](#)**, konkretne porady znajdziecie w artykule: **[Koronawirus w Polsce. Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?](#)**

Jeżeli w obecnym czasie Państwo albo ktoś z Waszego otoczenia przeżywa lęk, w tym artykule znajdziecie rzetelne, konkretne informacje autorstwa Joanny Gutral, która podaje **[jak zadbać o siebie w czasie pandemii i jak poradzić sobie](#)**.

Poza polecanymi materiałami, proszę o szczególne zachowanie zdrowego rozsądku, dbanie o swój dobrostan psychiczny i fizyczny oraz szukanie codziennie odpowiedzi na pytanie: „**Na co w dniu dzisiejszym mam wpływ?**” I działanie zgodnie z odpowiedziami.

Magdalena Duda