

Jak radzić sobie z emocjami w dobie koronawirusa?



Z tego artykułu dowiesz się:

- Jak poradzić sobie w dobie koronawirusa
- Na co warto zwrócić uwagę podczas kontaktów z innymi ludźmi
- Jakie są techniki, które mogą obniżyć Twoje napięcie

Wydarzenia ostatnich tygodni sprawiły, że świat wywrócił się do góry nogami. Czujemy to w naszych domach jako rodzice i opiekunowie, jak również w placówkach edukacyjnych jako nauczyciele. Co robić, aby móc się w tej zmienionej rzeczywistości odnaleźć?

Jak wiemy emocjami można zarządzać, choć obecna sytuacja może to znacząco utrudnić. Mimo wszystko warto spróbować, aby zapewnić sobie, na tyle na ile to możliwe, bezpieczne przejście przez ten czas.

Link do artykułu:

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-radzic-sobie-z-emocjami-w-dobie-koronawirusa/>