

Szanowni Państwo!

Przedstawiamy Państwu materiały: artykuły, bajki, wykłady specjalistów, webinary oraz ważne numery telefonów. Zapraszamy rodziców naszych uczniów, zainteresowanych tematyką, do zapoznania się w wolnej chwili z wybranymi informacjami.

1) Artykuły o tym, jak radzić sobie z lękiem i jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie.

- „Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?”

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Link do artykułu: <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR009U-EWP-huWSnn7W7dvT7XUULdo2XWx-l4Tg1-FffEcoFnDXSaNkQA>

- „Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie?”

tłumaczenie dr Magdalena Śniegulska, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

Link do artykułu: https://swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/21361-jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusie?utm_source=facebookutm_medium=grupa-SPutm_campaign=SPblogutm_content=jak-rozmawiac-z-dziecmi-o-koronawirusiefbclid=IwAR0s7ftCZ9jPS-JAxEuqvFBGdFKXF_CQx5PO0fe2wYDS3wJiOTjPIt5UYZQ

- „Koronawirus – jak lęk przed nim może pomóc zamiast paraliżować? Jak zadbać o siebie podczas pandemii?”

Joanna Gutral, psycholog, psychoterapeuta, Uniwersytet SWPS

Link do artykułu: https://zdrowaglowa.pl/koronawirus-jak-lek-przed-nim-moze-pomoc-zamiast-paralizowac-jak-zadbac-o-siebie-podczas-pandemii/?fbclid=IwAR1LkIzIQpDc6JZ3EoQBUWjIxf_RR_XDmDLqahyJrgser1gU04WGEaNADEg

2) Coś dla naszych najmłodszych uczniów lub młodszego rodzeństwa - bajki

- Bajka dla dzieci osuwająca koronawirusa

(Autorka: Manuela Molina; tłumaczenie: MamyProjekt mamyprojekt.pl)

Link do bajki: https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_043dfd8a71d64cb78df2c51d21574e6b.pdf?fbclid=IwAR24SUCXM43x5hBMeWxK5YhL3BpcjMO-Nem2HPFZtLloaTQemF2NU6IgDFA

- Bajka o złym królu wirusie i dobrej kwarantannie

(Autorka: Dorota Bródka)

Link do bajki: <http://dorotabrodka.pl/wp-content/uploads/2020/03/bajka-o-kwarantannie-i-wirusie-z-kolorem.pdf>

3) Rozmowy psychologów i psychoterapeutów

- „**Jak radzić sobie z lękiem przed koronawirusem?**” - dr Ewa Pragłowska i Joanna Gutral
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=srrPodn3aag&t=20s>

- „**Lęk - życiodajna emocja**” - dr Ewa Pragłowska i Joanna Gutral
Link: <https://www.youtube.com/watch?v=aJE5TKd29So>

4) Bezpłatne webinary

Na webinary obowiązują zapisy (wystarczy podać swoje imię oraz adres e-mail).

- „**Koronawirus a związki - jak wspólnie przetrwać ten trudny czas?**”
Czwartek 19.03.2020 r. o godz. 19:00-20:00 Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS

Link do wydarzenia: https://swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/21376-koronawirus-a-zwiazki-jak-wspolnie-przetrwac-ten-trudny-czas-webinar?utm_source=FB&utm_medium=event-SP&utm_campaign=SPevent&utm_content=21376-koronawirus-a-zwiazki-jak-wspolnie-przetrwac-ten-trudny-czas-webinar&fbclid=IwAR2lrEhcITffe6hhTbQV1RbX5GWnPMRpN6SZvjAuYUYNrKT55V5-XP_ClbA

- „**Koronawirus: jak rozmawiać z dziećmi i wspierać je w tym czasie?**”
Piątek 20.03.2020 r. o godz. 18:00-19:00 Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS

Link do wydarzenia: https://swps.pl/strefa-psyche/wydarzenia/403-webinarium/21380-koronawirus-jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-wspierac-je-w-tym-czasie-webinar?utm_source=facebook&utm_medium=event-SP&utm_campaign=SPevent&utm_content=koronawirus-jak-rozmawiac-z-dziecmi-i-wspierac-je-w-tym-czasie-webinar&fbclid=IwAR1VV-wKrf01xpkE3tKIn11Y2nJFoCX8wIvyqKEQCCHv2O_xKDCAJMVprtk#formularz

4) Numery ważnych, bezpłatnych telefonów:

- 116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, działa przez całą dobę 7 dni w tygodniu.
- 116 123 - Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym (pon-pt 14:00 - 22:00)
- 800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci (pon.-pt. 12:00 - 15:00)
- 22 484 88 01 - Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka (pon. i czw. 17:00 - 19:00)
- 22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji (śr. i czw. 17:00 - 19:00)

- 800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka (pon.-pt 8:15 - 20:00)
- 800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (czynny całą dobę)