

KLASA I B BS  
31.03.2020 r.

**Temat: Jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii?**

Szerzenie się pandemii COVID-19 może być bardzo stresujące dla wielu osób.

Strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dla dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

To, jak zareagujemy na wybuch pandemii, zależy od naszych osobistych predyspozycji, doświadczeń i uwarunkowań, a także od społeczności, w której żyjemy.

Chciałabym Wam dzisiaj zaproponować dwa krótkie filmiki, które (mam nadzieję) pomogą Wam odnaleźć się w tej nowej i jakże trudnej dla wszystkich sytuacji, zrozumieć, że dotyczy ona nie tylko nas, ale i naszych najbliższych. Myślę, że znajdziecie tu kilka prostych wskazówek, jak umiejętnie spędzić zgodnie ten czas w gronie rodziny.

<https://www.youtube.com/watch?v=kHe9wkaptt4>

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

Jeśli chcielibyście porozmawiać, zapraszam do kontaktu przez dziennik lub moją skrzynkę mailową.

Życzę dużo cierpliwości i wzajemnego zrozumienia.

Serdecznie pozdrawiam, Joanna Nowakowska