

# **DROGI RODZICU**

Zapraszamy na warsztaty umiejętnego radzenia sobie ze stresem i napięciem szkolnym: „**ZAPRZYJAŻNIJ SIĘ ZE STRESEM!**”

10 spotkań na których omawiane i ćwiczone będą następujące treści:

- Uwrażliwienie na problem doświadczanego stresu w życiu i w szkole,
- Wiedza na temat roli stresu w funkcjonowaniu człowieka,
- Umiejętna identyfikacja źródeł stresu oraz objawów
- Doskonalenie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,
- Budowanie własnej odporności na stres,

## **Dla kogo?**

Jeżeli Twoje dziecko odczuwa napięcie przed wyjściem do szkoły, nie radzi sobie z emocjami w szkole i na sprawdzianach. Jeżeli pojawiają się problemy ze snem, bóle brzucha oraz inne objawy świadczące o zbyt silnym odczuwaniu stresu. Jeżeli wybucha złością i nie radzi sobie z kontrolą emocji. Dla wszystkich, którzy chcą nauczyć się kontrolować i panować nad stresem - zarówno w szkole, jak i w codziennych sytuacjach, zwiększyć swoje możliwości i poprawić swoje samopoczucie.

**Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna**

**ul. Lanca 10**

**12-100 Szczytno**

**Telefon: 089 624 25 92 lub 662 143 744**