

Vážení rodičia, milé deti!

Už je to viac ako mesiac, čo sa nachádzame v tejto nie ľahkej situácii... "Karanténa" je náročná tak po fyzickej, ako aj po psychickej stránke a chceme-nechceme, vplýva na náš každodenný život.

Preto sme sa rozhodli, že Vám každý týždeň prinesieme niekoľko dobre mienených rád, ako sa s danou situáciou vysporiadať a ktoré by Vám (a aj nám) pomohli celú situáciu zvládať lepšie.

Držte sa a prajeme veľa síl a dobrej nálady :-)

Úloha na tento týždeň (a vlastne na každý ďalší tiež):

Napriek odporúčaniam, aby sme sa fyzicky kontaktovali čo najmenej, resp. vôbec, všetci, čo ste spolu doma, sa každý deň aspoň raz objímte. Pretože objatie má veľkú silu!!!

Vaša psychologička Janka