

DROGI RODZICU, DROGI UCZNIU:

Serdecznie polecam cykl 10 minutowych podcastów prowadzonych z Dorotą Mintą, psychoterapeutą z wieloletnim stażem, szefową fundacji StomaLife, która specjalizuje się w trudnościach psychologicznych dotyczących kryzysów i chorób przewlekłych.

Tematyka według zainteresowania i potrzeb obejmuje:

Lęk - co zrobić, by Tobą nie zawładnął?

<https://www.youtube.com/watch?v=EosRWx9YtZk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=2>

Izoluj się pozostając w kontakcie z innymi

https://www.youtube.com/watch?v=oGuM_fiplGE&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=3

Kontrola - jak jej nie stracić?

https://www.youtube.com/watch?v=_51sBuqhllk&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=4

Konflikty w rodzinie - jak do nich nie dopuścić?

<https://www.youtube.com/watch?v=TfpFjgQc8J0&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=5>

Obniżenie nastroju - zrób nowy plan

<https://www.youtube.com/watch?v=9BRMok-E6bQ&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=6>

Lęk przed utratą pracy - jak sobie z nim poradzić?

<https://www.youtube.com/watch?v=fCR0AKFMzjo&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=7>

Techniki relaksacji - jak się zregenerować?

<https://www.youtube.com/watch?v=0b3Fw2R1pVs&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=8>

Spółeczna odpowiedzialność - myśl o innych

<https://www.youtube.com/watch?v=CXmkOcEsYGU&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=9>

Zespół stresu pourazowego - jak zadbać o swoją przyszłość?

https://www.youtube.com/watch?v=1N_LK4BlaZQ&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=10

Ruch to zdrowie, ale pamiętaj o bezpieczeństwie

<https://www.youtube.com/watch?v=iFKyPEsBX9w&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=11>

Psycholog – Elżbieta Orzeł-Pociecha

