

Поради психолога для батьків

Стійкість для стійких

20 маленьких анімацій із 10-20-секундними вправами-практиками, щоб у стресових ситуаціях повертати собі спокій.

Світлана Ройз, сімейна й дитяча психологиня

Діти переживають стресові події легко, якщо отримують правильну підтримку

Поради для батьків і вчителів

Подолати тривогу: вісім вправ для учнів.

Нині досить тривожні часи, і учням, як ніколи, варто позбутися тягаря стресу. Американський психолог, професор Університету Рутгерса **Моріс Дж. Еліас** пропонує 8 практик, які можна проводити просто під час уроків. До слова, вони також підвищують концентрацію уваги.

Як допомогти собі в темряві: поради психолога.

Як допомогти собі в ситуації, коли постійно потрібно підлаштовуватися під екстрені та аварійні вимкнення електроенергії.

Світлана Ройз, сімейна й дитяча психологиня