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*