

Kedves Szülők!

Ha segítségre szorul, mert

- gyermekét nagyon nehéz rávenni, hogy iskolai feladatait teljesítse: motiváció és együttműködési nehézségek
 - több gyermek napi feladatainak összeegyeztetése, napirendek kialakítása: ebből fakadó frusztráció, aggodás
 - gyermekét vagy önt kiemelten foglalkoztatja a jelenlegi helyzet, aggódik, szorong: krízis helyzet kezelése
 - “nem fogad szót”, “mindenért harcolni kell vele” kommunikációs elakadások, szabályok betartásának nehézségei
- Keresse Molnár Richárd iskolapszichológust, segíteni fog.

e-mailen: molnar_richard@icloud.com vagy molnar.richard@vjgy.hu

online segítség-tippek:

<https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-d...> – jó gyakorlat otthon dolgozó szülők számára

https://7koznapi.blog.hu/.../gyakorlati_tippek_szuloknek_a_be... – a bezártság okozta feszültség ellen

<http://mobiloffelmenyon.hu/digitalisszerzodes/...> – az online élet szabályaihoz

<http://www.valasterapia.hu/elvalt-szulok-es-a-covid/> – elvált szülők számára fontos irányelvek

<https://mindsetpszichologia.hu/.../koronavirus-szorongas-mi.../...> – megküzdést segítő jó gyakorlatok

<https://www.youtube.com/channel/UC48U9aV3ubSGjGwLru41XCw...> – Semmelweis Egyetem

Mindfulness Központjának csatornája relaxációs, meditációs anyagokkal

https://gallerypsziche.blog.hu/.../hogyan_gondoskodjunk_jol_m... – az öngondoskodásról