КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

для педагогів та батьків:

1.  Методичні рекомендації «Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення» - <https://bit.ly/39GpVHZ>

2.  Навчально-методичний посібник «Вирішую конфлікти та будую мир навколо себе», в якому розміщено заняття для учнів та учениць «Протидія кібербулінгу або лайфхак, як користуватись Інтернетом безпечно», ст. 141 - <https://bit.ly/3pNEXBm>

3.  Ліфлет «А з чим ти стикаєшся в Інтернеті?» - <https://bit.ly/3jdpS9W>

4. Вебінар «Мистецтво бути щасливою людиною»  - <https://youtu.be/MS7PSp2OR44>

5. Вебінар «Психоемоційна саморегуляція в умовах дистанційного навчання» -  <https://youtu.be/C4Riqpj-u0Q>

6. Вебінар «Абетка стресостійкості: психологічне розвантаження педагога» - <https://www.youtube.com/watch?v=46-VWgma4bc&feature=youtu.be>

для батьків:

 Відеопоради для батьків «Як батькам бути ресурсі?»  <https://www.youtube.com/watch?v=05FHWDwegKM&feature=youtu.be>

Як впоратись зі стресом? Вправи та техніки для дорослих і підлітків.

1. Психологічна вправа «Безпечне місце» - <https://youtu.be/lcpPR7sKwys>

2. Психологічна вправа «Дари мудреців» - <https://youtu.be/ljSnP5NHpMc>

3. Психологічна вправа для зниження стресу  «Метелик» - <https://youtu.be/NPmeFLGlzz8>

4. Психологічна вправа «Подорож на хмаринці» - <https://youtu.be/a1mrSqGRsPk>

5. Психологічна вправи «дихання як ресурс», «Потік світла» - <https://youtu.be/V0gETieE-3s>

6. Психологічна вправа «Шукаємо власний ресурс» - <https://youtu.be/GG525TYP-FE>

7. Психологічна вправа «Як зняти стрес» - <https://youtu.be/EeybzrbfEOw>