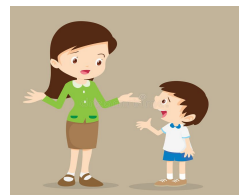


# Tájékoztató gyerekeknek stresszkezelésről a járvány idején

- ❖ Normális, ha stresszes, ijedt vagy zavart vagy a kialakult helyzet miatt.
- ❖ Segíthet, ha családtagjaiddal beszélgetsz erről.
- ❖ Otthon is érdemes odafigyelni az egészséges életmódra: napirend, alvás, testmozgás, egészséges táplálkozás.
- ❖ Kapcsolattartás és a barátságok ápolása fontos, de ezt most korlátozod telefon, e-mail vagy chat felületekre.
- ❖ Ha érzelmileg leteherletnek érzed magad, érdemes online vagy ingyenes lelki-segítségnyújtó szolgálatot keresni.(Pl.: iskolai szociális segítő)
- ❖ Fontos, hogy mindig hiteles forrásokból tájékozódj!
- ❖ Csak meghatározott alkalommal olvasd



az aktuális híreket. Túlzott olvasásuk növelik a szorongást és a stresszt!

- ❖ Keress olyan otthoni tevékenységet, ami feltölt (rajzolás, olvasás, festés, gyurmázás, sógyurma készítés, közös főzés vagy barkácsolás a szüleiddel, vagy régi családi képekről beszélgettek).

Forrás: who.int

Összeállította a jelzett forrás alapján:

Réfi Rita  
iskolavédőnő