



Kedves Szülők!

A koronavírus okozta veszélyhelyzet, amely felborította a megszokott napi rutinunkat, életmódunkat Önöket SZÜLŐKÉNT az eddigieknél is nagyobb kihívás elé állította.

A lelki egészségünk védelme a jelenlegi helyzetben kiemelten fontos. Ennek megsegítésére gyűjtöttük a lentebbi lehetőségeket, írásokat.

tanugy[kukac]iskolanoverek.hu

Szentmisék online

<https://www.magyarkurir.hu/hirek/hol-es-mikor-kovetheto-elo-szentmise-kozvetites-osszegyujtottuk-lehetosegeket>

Gyerekmise vasárnap 9.00 órakor

<https://www.youtube.com/user/jezsuvideo/live>

Tanácsok

<https://www.ppk.elte.hu/content/tanacsok-szuloknek-a-jarvany-miatt-kialakult-helyzettel-kapcsolatban.t.38678?fbclid=IwAR1jSp8CN1e215Y7zEpAttnO59Vw3rCr9gnqjhti5FhDKovGMMOqfG5HBnM>

<https://www.digitaliscsalad.hu/tanulas>

https://kepmas.hu/hogyan-lehet-gyerekek-mellett-otthonrol-dolgozni-csinaljunk-egy-csaladi-gyulest?fbclid=IwARONKS1sa_zmvxb3o9KhtRdP-AyXv4ivjmRR7ZHnshryWMxccc8LUCx7bsgE

https://7koznapi.blog.hu/2020/03/15/gyakorlati_tippek_szuloknek_a_bezartsag_ozokta_feszultseg_enyhitesere?fbclid=IwAR208PS8nxKOS14URdaCHFnVaMhjTu-Ilp98NZz_4vAkd8hRltfVc95fCsA



A veszélyek sajnos most is fennállnak. Figyeljünk, hiszen most még többet vannak a gyerekek az online térben.

https://digitalisgyermekvedelem.hu/tajekoztatok?fbclid=IwAR3-6DNor0EFxArCQ0RgU-aOKZQOKmyVPTGalXa8AVGhhqmuw_j-6bfTBlw

<https://www.digitaliscsalad.hu/biztonsag>

[http://nmhh.hu/cikk/189966/A legujabb NMHHkiadvany Tippek tanacsok a digitalis mindennapo khoz](http://nmhh.hu/cikk/189966/A_legujabb_NMHHkiadvany_Tippek_tanacsok_a_digitalis_mindennapo_khoz)

Online segítők

"Néhány példa amivel fordulhat a szakembereinkhez:

ha erős szorongás tör önre,

ha olyan fizikai tünetei vannak (pl. rosszul alszik, fáj a mellkasa, gombócérzés a torkában), amelyek korábban nem voltak,

ha elvesztette a tájékozódási pontot a sok információ közt és már nem tudja, mit is kellene tennie,

ha segítséget szeretne kérni abban, hogyan alakítsa ki saját/családja/gyermekai napirendjét a feszültségek csökkentése, minimalizálása érdekében,

ha tanácstalan, hogy mit mondjon a gyerekeinek a kialakult helyzetről, hogy a lehetőségekhez képest biztonságban érezzék magukat.

Amennyiben jár pszichológushoz vagy más segítő szakemberhez és a már meglévő tünetei súlyosbodnak, keresse őt."

http://pszi.hu/?fbclid=IwAR2EQd5_YysvL7V1j-H9ml6FWzpsiZ5qLkiKXjcmOyPuDWt-1AWQYH4nfR4