

# Jak dbać o zdrowie psychiczne dziecka

Prelekcja dla rodziców



## OPIS ZAJĘĆ

Prelekcja skierowana jest do rodziców dzieci (przedszkolnych, szkolnych, nastolatków).

Poruszana tematyka obejmuje m.in.:

- niepokojące objawy w zachowaniu dzieci i młodzieży
- stres a sytuacje trudne, zagrażające
- praca z trudnymi emocjami (złość, frustracja, lęk, wstyd)
- techniki relaksacyjne dla dzieci i młodzieży
- profilaktyka zaburzeń emocjonalnych
- wpływ mediów i technologii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

**MIEJSCE :** prelekcja odbywa się na terenie szkoły

**CZAS TRWANIA :** 3 godz.

**PROWADZĄCY :** psycholog, mgr Ewa Panowska - Białoś

**KONTAKT :** sekretariat Poradni

---

**PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA W RUMI**

---

**UL. POMORSKA 3, 84-230 RUMIA**

**WWW.PORADNIA-WEJHEROWO.PL**

**TEL. 58 671 09 56**