bezpłatna

POMOC PSYCHOLOGICZNA

w Gmine Świerklany

on-line



Informujemy, że od dnia **17.03.2020 r.** została uruchomiona **bezpłatna pomoc psychologiczna on-line** dla mieszkańców **Gminy Świerklany**.

Wsparcia psychologicznego będą udzielać **psychologowie i psychoterapeuci:**

Self Centrum Szkoleniowo - Terapeutyczne

PRO-FIL FUNDACJA

W obliczu zaistniałej sytuacji zagrożenia wirusowego, chcemy wspierać osoby, które poszukują wiedzy o tym:

- **jak rozmawiać z dziećmi o emocjach** - lęku, stresie, złości i okazywać im wsparcie w obliczu nowej sytuacji społecznej związanej z zagrożeniem wirusowym?
- **jak radzić sobie z własnym stresem, lękiem i innymi negatywnymi emocjami** tak, by nie wpływały one na naszych najbliższych?
- **jak dbać o relacje** w dobie kwarantanny i przymusowej izolacji?
- **jak budować kontakt z uczniami** ucząc zdalnie - jak przekuć to w szansę na wzmocnienie lub zbudowanie pozytywnego autorytetu?
- **jak bronić się** przed manipulacją informacyjną, fake newsami i innymi mechanizmami napędzającymi panikę społeczną?

Pomoc uzyskasz dzwoniąc na **SKYPE** /**CST SELF**

w godzinach **8:00** - **16:00**, od **poniedziałku** do **piątku**

oferowana pomoc jest **BEZPŁATNA**

Jeśli chcesz się z nami skontaktować wyszukaj nas pod nazwą: **CST SELF** lub nr telefonu: **578 777 568**.
W razie trudności z nawiązaniem połączenia skontaktuj się z nami telefonicznie.