

# JAK ZADBAĆ O SWOJE EMOCJE I ODPORNOŚĆ

## W OBLICZU WOJNY W UKRAINIE?

### ZAPRASZAMY na webinarium dla rodziców

#### Tematyka:

- Trudności emocjonalne i społeczne związane z kryzysem sytuacyjnym - wojną.
- Style radzenia sobie w sytuacji kryzysowej.
- Potencjalne zagrożenia w codziennym funkcjonowaniu – co powinno nas zaniepokoić.
- Uczucia - rozpoznawanie, nazywanie i wyrażanie szczególnie trudnych emocji.
- Jak dać sobie wsparcie oraz kiedy i jak sięgnąć po pomoc.
- Sposoby radzenia sobie z przeciążeniem i stresem.

#### Cel spotkania:

- Zwiększenie świadomości możliwych trudności społeczno-emocjonalnych związanych z sytuacją wojny.
- Poznanie sposobów wspierania siebie w kryzysowej sytuacji.

#### Osoby prowadzące:

psycholog - Marta Ziglińska,

psycholog, psychoterapeuta - Ewa Pietrzela

**Adresaci zajęć:** rodzice dzieci z przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych z terenu Dzielnicy Ursynów z rejonu PPP nr 18

#### Miejsce i czas spotkania:

organizowane przez Poradnię Psychologiczno Pedagogiczną nr 18, ul. Koncertowa 4  
**spotkanie on-line na platformie ZOOM, w środę, 27 kwietnia w godzinach 16.30-18.30**

Zainteresowane osoby prosimy o zgłoszenie się do sekretariatu Poradni:

[ppp18@edu.um.warszawa.pl](mailto:ppp18@edu.um.warszawa.pl) lub pod nr telefonu: **22 855-64-00, 501-768-865.**

Wymagane jest, aby rodzice podali swoje imię, nazwisko, nr telefonu, adres e-mail oraz informację, do którego przedszkola lub szkoły uczęszcza dziecko.