

# Drodzy Rodzice

**Bardzo proszę skorzystajcie z przydatnych linków, można zaczerpnąć z nich wiele informacji dotyczących wsparcia i praktycznych porad dla naszych dzieci.**

Jak okiełznać stres?

[/https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA](https://www.youtube.com/watch?v=N9Ea3YYAGBA)

Jak radzić sobie ze stresem, agresją i zdenerwowaniem?

<https://www.youtube.com/watch?v=5p1IOcSZuko>

Naucz się reagować na atak słowny.

<https://www.youtube.com/watch?v=jaxXYXCrGQA>

Jak przestać się stresować. Jak przestać się denerwować?

<https://www.youtube.com/watch?v=MukpNYLRkds>

[https://www.youtube.com/watch?v=Np\\_ZxMyNQhM&authuser=0](https://www.youtube.com/watch?v=Np_ZxMyNQhM&authuser=0)