

+TRUDNE SYTUACJE- JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ?

Niejednokrotnie wszyscy doświadczamy trudnych sytuacji, borykamy się różnymi problemami, różnie na nie reagujemy.

Poniższe materiały pomogą dowiedzieć się więcej o trudnych sytuacjach i możliwych rozwiązaniach:

I. Ja i moje emocje

https://backend.zwjz.pl/media/attachments/poradnik_rozumiec_siebie.pdf

II. Jak chronić mózg przed stresem

<https://dokumenty.men.gov.pl/Zlacznik-nr-14-Stres-BROSZURA-dla-dzieci-wiek-13-18-6a9e5fb757250.pdf>

III. Dar i moc odwagi emocjonalnej - Dlaczego czujesz to, co czujesz?

<https://dokumenty.men.gov.pl/Zalacznik-nr-17-Dlaczego-czujesz-to-co-czujesz-ebook-dla-nastolatkow-14-18-lat-6a9e5fb79e3e2.pdf>

IV. Jak radzić sobie ze stresem

<https://dokumenty.men.gov.pl/Zalacznik-nr-15-Jak-radzic-sobie-ze-stresem-dla-nastolatkow-15-18-lat-6a9e5fb767b50.pdf>

V. Szkolna codzienność

<https://dokumenty.men.gov.pl/Zalacznik-nr-12-School-vibes-codziennosc-szkolna-ebook-dla-dzieci-14-18-lat-6a9e60ee2bfd9.pdf>

VI. Techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami

<file:///C:/Users/ucze%C5%84%204/Downloads/zalacznik-nr-13-techniki-radzenia-sobie-z-trudnymi-emocjami-dla-nastolatkow-12-18-lat.pdf>

