NATIONAL AGENCY FOR EUROPEAN EDUCATIONAL PROGRAMMES AND MOBILITY

SynergyEd

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Suočavanje sa stresom kod roditelja djece s teškoćama u razvoju

-Vježbajte aktivnosti namijenjene smanjenju stresa kao što su joga, zdrava prehrana, redovita tjelovježba

-Pridružite se grupama osmišljenim za podršku roditeljima djece s teškoćama u razvoju

-Posvetite dio dana vođenju dnevnika u koji možete izraziti svoje osjećaje i brige

Ne osuđujte sebe. Postavite ciljeve koje vi i vaše dijete možete postići

Krenite na edukaciju kako biste naučili kako se najbolje nositi s problematičnim ponašanjem vašeg djeteta

Vježbajte i vježbajte svjesnost za bolju emocionalnu samokontrolu tijekom stresnih razdoblja

MAAP

LUX VERA

www.imi.bg.ac.rs