NATIONAL AGENCY FOR EUROPEAN EDUCATIONAL PROGRAMMES AND MOBILITY

SynergyEd

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

Суочавање са стресом код родитеља деце са сметњама у развоју

- Вежбајте активности осмишљене за смањење стреса као што су јога, здрава исхрана, редовна вежба

- Укључите се у групе осмишљене за подршку родитељима са децом са сметњама у развоју

- Посветите део дана вођењу дневника у коме можете да изразите своја осећања и бриге

Не осуђујте себе. Поставите циљеве које ви и ваше дете можете постићи

Похађајте обуку како бисте научили како да се најбоље носите са проблематичним понашањем вашег детета

Практикујте и вежбајте свесност за бољу емоционалну самоконтролу током стресних времена

MAAP

LUX VERA

www.imi.bg.ac.rs