Warto przeczytać:

1. Uwaga! Epidemia nowej choroby odciska ślad w psychice artykuł dostępny: https://zdrowie.wprost.pl/koronawirus/10306537/uwaga-epidemia-nowej-choroby-odciska-slad-w-psychice.html

2. Jak radzić sobie z lękiem i jak mówić dziecku o epidemii? Rozmowa z psychologiem dr. Tomaszem Srebnickim, artykuł dostępny:

https://zwierciadlo.pl/psychologia/jak-radzic-sobie-z-lekiem-i-jak-rozmawiac-o-epidemii-z-dzieckiem-w-rozmowie-z-dr-tomaszem-srebnickiem

3. Koronawirus – jak spokojnie przetrwać epidemię?

artykuł dostępny: https://www.pokonajlek.pl/koronawirus/

Dla młodszych dzieci w celu oswojenia i redukcji lęku związanego z pandemią gra. Gra daje szansę by niwelować stres dziecka związany z niejasnym dla niego zagrożeniem oraz kształtować pozytywne nawyki higieniczne:

https://panimonia.pl/2020/03/16/pandemia-w-co-sie-bawic-w-domu/?fbclid=IwAR3mdTjIHPbxfy8SBPBySShOuyEoEk1nuX3LjgZDFqnJkM15hJQPWExL-b0

Szczególnie dużo pomocy, podręczników, zabaw i gier edukacyjnych dla uczniów klas I-III dostępne są na stronie:
https://pl.padlet.com/kjankosz/39r4rsdwnjxp?fbclid=IwAR1FTRKOMEnYt8JbQtGA2ahonVzNf0vPS4JKmu0VsQGBs8_IIGEmaNHPnPQ

oraz techniki relaksacji w oparciu o opowiadania:
https://pedagogika-specjalna.edu.pl/terapia-pedagogiczna/relaksacja-dla-dzieci-mlodziezy/

Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci – przykłady:

- „budzący się kwiatek” – pozycja skulona; na hasło „świeci słońce” – powolne wstawanie do pozycji pionowej, lekki skłon w tył z jednoczesnym wymachem rąk; na hasło „susza” – powrót do pozycji skulonej;
- „aniołki” – siad skrzyżny, ręce luźno; wdech – ręce bokiem do góry; wydech – ręce bokiem w dół;
- ćwiczenia relaksacyjne z dźwiękiem; leżenie na plecach, nasłuchiwanie konkretnych dźwięków w muzyce; taniec i zabawy muzyczne, np. klaskanie lub tupanie do taktu muzyki;

- wizualizacja relaksacyjna; wygodna pozycja, zamknięte oczy, wizualizacja w myślach opowiadania terapeuty;
- gry zespołowe, np. dwa ognie, gąski do domu.

Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych:

Ta grupa osób ćwiczenia relaksacyjne może wykonywać w domu oraz jako rodzaj odprężenia w trakcie pracy. Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych wymagają pełnej koncentracji i skupienia na wykonywanych ruchach. W ćwiczeniach relaksacyjnych wyróżnia się 2 rodzaje aktywności:

- aktywność fizyczna o umiarkowanej, średniej i wysokiej intensywności,
- ćwiczenia oddechowe, stretchingowe (rozciągające),

Ćwiczenia relaksacyjne dla młodzieży i dorosłych – przykłady:

- ćwiczenia aerobowe: jogging, aerobic, zumba, taniec, spacery, marszobiegi, piesze wycieczki, rower;
- ćwiczenia oddechowe i rozciągające, strząsanie napięcia;
- pilates, ćwiczenia rozciągające,
- gry planszowe ale i ruchowe/fizyczne np. badminton,
- wizualizacja,
- modlitwa,
- oraz najnowsza technika mindfulness: https://www.hellozdrowie.pl/blog-mindfulness-dla-poczatkujacych-czyli-5-zasad-uwaznosci/