

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název projektu: **Podpora rozvoje praktické výchovy žáků se speciálními vzdělávacími potřebami**

Registrační číslo: **CZ.1.07/1.2.25/02.0023**

Název akce: **5. Kurz pro rodiče s psychologem –**

Místo konání: **ZŠ Pohořská 8, Odry**

Datum: **3. 12. 2014**

5. Kurz pro rodiče s psychologem,, “

S rodiči jsme se sešli 27. 11. 2014, tentokrát v menším počtu. Na úvod jsme si řekli něco málo o stresu, o základním rozdělení stresu, jeho úskalích i přínosech, o tom, jak reaguje naše tělo a co se s námi vlastně děje. Představili jsme si některé druhy relaxací, které lze každodenně využívat ke zklidnění, případně je lze využít pro lepší spánek. Zmínili jsme protistresové dechové cvičení, zastavení myšlenek, vizualizaci, autogenní trénink, či Jacobsnovu progresivní svalovou relaxaci. Rodiče si mohli zkusit vizualizaci a progresivní svalovou relaxaci. Na závěr proběhla krátká diskuze k tématu a k možnostem využití relaxací pro děti s poruchami chování.

Lenka Jarošová
školní psycholog