

**Porady z zakresu psychologii, czyli jak radzić sobie z izolacją, smutkiem, strachem.**

<https://dziecisawazne.pl/zachowanie-nastolatkow-a-zmiany-mozgu/>

<https://dziecisawazne.pl/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-ktore-sie-boi/>

<https://dziecisawazne.pl/silowanki-przepychanki-zapasy-dlaczego-te-zabawy-z-rodzicem-sa-takie-wazne/>

**Kącik dla dorosłego. Tu znajdą Państwo porady dotyczące przemocy domowej. Izolacja straszna jest nie tylko dla dzieci, ale również dla dorosłych zamkniętych w domach ze sprawcami przemocy.**

<https://www.rpo.gov.pl/pl/content/plan-awaryjny-przemoc-domowa-pomoc-w-epidemii>

<https://zdrowie.tvn.pl/a/na-kwarantannie-z-oprawca-jak-znalezc-pomoc-bez-telefonu-zaufania>