

## **Hasznos linkek, leírások gyűjteménye 2.**

### **Támpontok a gyermekek segítésére**

[https://www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/jatekos\\_indulatkezelesi\\_modszerek\\_karantenba\\_szorult\\_gyerekeinkhez?fbclid=IwAR1Gtb5tI18ABDdQ8eyBG7aciu7N-qdcFao-EY7Zj3UySqa2LaqJQfw458](https://www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/www.spiribuuu.com/hu/blog/jatekos_indulatkezelesi_modszerek_karantenba_szorult_gyerekeinkhez?fbclid=IwAR1Gtb5tI18ABDdQ8eyBG7aciu7N-qdcFao-EY7Zj3UySqa2LaqJQfw458)

(játékos indulatkezelési technikák a gyerekekkel)

[https://www.spiribuuu.com/hu/blog/csaladi\\_meseszovo\\_jatek\\_a\\_karantenos\\_feszultsegek\\_oldasara](https://www.spiribuuu.com/hu/blog/csaladi_meseszovo_jatek_a_karantenos_feszultsegek_oldasara)

(játékos feszültségoldó meseszöveg)

<https://www.yumpu.com/hu/document/read/63181305/malnalekvarvirus>

(mese a jelenlegi helyzetről és a vírusról a gyermekek nyelvén)

### **Támpontok a jelenlegi helyzethez felnőttként**

<https://pszichoforyou.hu/lelekerosito/>

<https://www.facebook.com/mindsetpszichologia/>

(lélekerősítő pszichológiai témájú cikkek gyűjteményei)

[https://hvg.hu/élet/20200325\\_Ne\\_gorcsoljunk\\_ra\\_a\\_karantenra\\_nem\\_kell\\_minden\\_percet\\_hasznosan\\_eltolteni?fbclid=IwAR1CHE3D1TGBuHaU11F2xjS4WliRLUuKsWESeZ5EjvRXRY0Od\\_kxDjWikXY](https://hvg.hu/élet/20200325_Ne_gorcsoljunk_ra_a_karantenra_nem_kell_minden_percet_hasznosan_eltolteni?fbclid=IwAR1CHE3D1TGBuHaU11F2xjS4WliRLUuKsWESeZ5EjvRXRY0Od_kxDjWikXY)

(bátorítás ahhoz kapcsolódóan, hogy ahányan vagyunk, annyiféleképpen élhetjük meg a mostani időszakot)

[https://www.canva.com/design/DAD21DTJXUw/3438DocFGV9rTWDQXRa76g/vie\\_w?utm\\_content=DAD21DTJXUw&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=sharebutton&fbclid=IwAR3s6R5ffJtbTmlMwSssKY1SJSTdDtPAPWSg4MRWos4jv0BSC4FqupXSIXI#1](https://www.canva.com/design/DAD21DTJXUw/3438DocFGV9rTWDQXRa76g/vie_w?utm_content=DAD21DTJXUw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=sharebutton&fbclid=IwAR3s6R5ffJtbTmlMwSssKY1SJSTdDtPAPWSg4MRWos4jv0BSC4FqupXSIXI#1)

(sokoldalú, az *erősségek* mentén készített támogató-összefoglaló írás, gyakorlatok, ötletek)

<https://www.facebook.com/events/636110880456174/>

[https://pszichoforyou.hu/relaxacio-kezdoknek/?fbclid=IwAR36G0Rjyf\\_oDh\\_HnC-LSQzJ0r9BFBQcRwRRj3k\\_zHg5lVaFkEHT1UG8b8o](https://pszichoforyou.hu/relaxacio-kezdoknek/?fbclid=IwAR36G0Rjyf_oDh_HnC-LSQzJ0r9BFBQcRwRRj3k_zHg5lVaFkEHT1UG8b8o)

[https://www.youtube.com/watch?v=drjc4Z\\_cuGI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3c1uRePYDJ9nYWVM6W\\_TEO9I5jVdHHp4S2GZa\\_9mpQ3his-3NMFWO0dY4](https://www.youtube.com/watch?v=drjc4Z_cuGI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3c1uRePYDJ9nYWVM6W_TEO9I5jVdHHp4S2GZa_9mpQ3his-3NMFWO0dY4)

[https://www.youtube.com/watch?v=bZGQLvLLTaw&t=18s&fbclid=IwAR3\\_0v72TgW4XiqBKbg\\_vGOZjBW-c8i0HVYa3\\_EJy9daYQEd8Kv3iSZfu88](https://www.youtube.com/watch?v=bZGQLvLLTaw&t=18s&fbclid=IwAR3_0v72TgW4XiqBKbg_vGOZjBW-c8i0HVYa3_EJy9daYQEd8Kv3iSZfu88)

<https://www.youtube.com/watch?v=Kb8CW3axqRE>

<https://www.youtube.com/watch?v=OdIJ2x3nxzQ>

(segédanyagok *relaxációhoz*)

<https://wmn.hu/ugy/52437-ne-hasznald-bosszura-a-veszhelyzetet---elvalt-szulok-es-kapcsolattartas-a-jarvanyidoszakban>

(támpont elvált szülők számára)

<https://pszichoforyou.hu/gyerekekkel->

[karantenban/?fbclid=IwAR09bQjB6gpDbEOC8tbPr5HB0Mbohan2dLhOAUk7-bAPK2KpeH4\\_49MF-Ao](https://pszichoforyou.hu/gyerekekkel-karantenban/?fbclid=IwAR09bQjB6gpDbEOC8tbPr5HB0Mbohan2dLhOAUk7-bAPK2KpeH4_49MF-Ao)

(személyes szülői tapasztalatok a világ különböző pontjairól)

<https://444.hu/2020/03/25/a-rossz-amit-most-erzunk-gyasz>

(támpont a lehetségesen átélt érzéseink megértéséhez)