

Jak przezwyciężyć stres?

Asystenci rodziny Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Radomsku rozpoczęli kolejne spotkania w ramach II edycji projektu: „Mamo, Tato - bycie z Tobą daje moc!”. Tematem pierwszych zajęć były metody radzenia sobie ze stresem. Uczestnicy mogli omówić sytuacje stresowe, które spotykają nas na co dzień. Zwróciliśmy uwagę na to, że warto przyjrzeć się uważniej swojemu życiu i docenić rolę pozytywnego stresu, a zmniejszyć skutki tego nadmiernego, który działa niszcząco. Przeprowadziliśmy rozmowę na temat ich doświadczeń związanych ze stresem, zmian w organizmie pod wpływem stresu oraz o skutkach i następstwach tego zjawiska. Wskazaliśmy również skuteczne metody radzenia sobie ze stresem, takie jak: wizualizacje czy techniki relaksacyjne. Celem każdych zajęć jest wzrost świadomości rodziców na problemy życia codziennego, jak również zdobycie nowych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresujących i problemowych. Kolejne zajęcia odbędą się w lutym.
