

Памятки по предотвращению тревожных состояний 10.04.2020

В период самоизоляции очень важно сохранять самообладание, благоприятный климат в семье, поддерживать друг друга. Специалисты Московского государственного психолого-педагогического университета разработали простые памятки, которые, возможно, помогут преодолеть трудности самоизоляции.

Памятки по предотвращению тревожных состояний.

В период самоизоляции очень важно сохранять самообладание, благоприятный климат в семье, поддерживать друг друга. Специалисты Московского государственного психолого-педагогического университета разработали простые памятки, которые, возможно, помогут преодолеть трудности самоизоляции.



[Рекомендации обучающимся](#)



[Рекомендации родителям](#)