

## ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ»



Αγαπητοί γονείς, κηδεμόνες και παιδιά,

Σας προσκαλώ με χαρά αυτό το Σάββατο **14/5** και ώρα **17:00-18:00** στο εξ' αποστάσεως σεμινάριο με θέμα «Εφηβεία και άγχος».

Ενδεικτικά θα συζητηθούν τα εξής θέματα:

- Τι αλλαγές συμβαίνουν στην εφηβεία;
- Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο άγχος και στο στρες;
- Συμπτώματα άγχους; Πότε πρέπει να απευθυνθώ σε ειδικό;
- Υπάρχουν tips για να γίνει πιο παραγωγική η μελέτη;
- Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω το παιδί μου να μειώσει το άγχος του;
- Γιατί έχει πάρει τέτοια έκταση το ζήτημα των Πανελληνίων;

Στο τέλος του σεμιναρίου θα δοθεί χρόνος για ερωτήσεις.

Το link σύνδεσης WEBEX είναι: <https://minedu-secondary.webex.com/meet/emmatheo>

Θα χαρώ πολύ να σας γνωρίσω.

Με εκτίμηση,

η Ψυχολόγος του σχολείου,

Θεοδωράτου Εμμανουέλα Μαρία