

Przygotowała
Anna Piechowiak

W kwietniu w Warszawie będzie miało miejsce II Warszawski Tydzień Zdrowia Psychicznego.

To kolejna edycja akcji promującej zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży.

Od 4 do 12 kwietnia w Warszawie odbędą się otwarte wydarzenia, które będą dotyczyły najczęstszych problemów zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Akcja skierowana jest do rodziców i opiekunów, nauczycieli oraz do młodzieży.

Spotkania poprowadzą do wykładów specjaliści oraz eksperci w dziedzinie psychiatrii i psychologii dziecięcej i młodzieżowej, którzy podzielą się swoją wiedzą, doświadczeniem i praktycznymi narzędziami.

Spotkania skupią się na różnorodnych aspektach zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Link do wydarzenia

<https://zdrowie.um.warszawa.pl/zdrowie-psychiczne>

W związku z tym poniżej prezentujemy kilka książek, które pomagają dzieciom i młodzieży zrozumieć oraz zarządzać emocjami i pomóc osiągnąć dobrostan psychiczny.