



Tiešsaistes saruna pedagogiem: stress un riski attālinātā klasē

Publicēts pirms vairāk nekā 5 gadiem

Publicēts: 18.05.2020.

[Tiešraides ieraksts.](#)

Trešdien, 13. maijā, plkst. 17.00 "Emociju viesistabas" trešā sērija par atbalstu nedrošā brīdī pedagogiem, kurā runās par stresu un riskiem attālinātā klasē.

Sarunu vadīs:

Daina Jāņkalne, žurnāliste.

Sarunāsies:

Nils Konstantinovs, Pusaudžu psihoterapijas centra klīniskais vadītājs; Dr. psych. Diāna Zande, psihoterapeite; Edgars Plētiens, Raunas vidusskolas direktors, vēstures skolotājs.

Krīzes laikā, kad izjaukts ierastais dzīves ritms un jāievēro dažādi ierobežojumi, daudzi izjūt spriedzi, trauksmi, dusmas, bēdas vai nomāktību. Šādas emocijas ir saprotamas un nav nosodāmas, taču ir ļoti svarīgi darīt visu iespējamo, lai palīdzētu sev un saviem līdzcilvēkiem. Reizi nedēļā eksperti sarunāsies par atbalstu nedrošā brīdī, lai palīdzētu izvairīties no krīzes radītām sekām emocionālajai veselībai.

[Atbalsts nedrošā brīdī](#)

Tiešraides ieraksts:

Saistītas tēmas

[Jaunumi](#)

<https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/tiessaistes-saruna-pedagogiem-stress-un-riski-attalinata-klase>