



Neste momento particular das nossas vidas, o **Serviço de Psicologia e Orientação** continua a **APOIAR** a sua Comunidade Educativa

**À DIST@NCIA, MAS SEMPRE PRESENTE.**

Um pequeno gesto será uma grande atitude:

- Mantenha-se calmo e tranquilo;
- Ajude o seu filho/a a relaxar, expressar emoções e pensamentos;
- Estabeleça rotinas que incluam estudo e lazer;
- Reforce a comunicação positiva, sendo assertivo e escutando os seus receios e fragilidades;
- Procure ajuda se sentir dificuldades em gerir as suas emoções ou as emoções do seu filho.

Estamos disponíveis através do endereço eletrónico **spo2021@aavisoporto.pt**

