

Spoštovani starši,

mineva že peti teden odkar smo pričeli z drugačnim načinom izobraževanja. Čez noč smo se znašli v novi situaciji, ki je od nas zahtevala ogromno prilagoditev. Upam, da vam gre dobro, da ste zdravi in zate poskrbeti zase. Rada bi vas spomnila, da se lahko tudi v času, ko se šolamo doma, vi in vaši otroci obrnete na svetovalno delavko, če imate težave in potrebujete pomoč. Res je, da svetovanje poteka nekoliko drugače, a kljub temu uspemo rešiti marsikatero težavo.

Telefonska psihološka podpora v času epidemije Društva psihologov Slovenije in NIJZ: **041 443 443 - vsak delovnik od 16.00 do 24.00 in med vikendi od 14.00 do 24.00.**

Kadar se ljudje soočamo z neznanimi situacijami, kot je trenutna, se različno odzivamo. Popolnoma normalno je, da se v nas pojavijo tudi občutki negotovosti, strahu, napetosti, tesnobe. Če doživljate stisko in je le-ta prevelika, je velikokrat za boljše počutje dovolj že pogovor. Če potrebujete nasvet ali pomoč, mi prosim pišite na hana.korosec@guest.arnes.si. Če bo težava take vrste, da bi jo učinkoviteje rešili po telefonu, vas bom poklicala. Sicer vam bom poskušala svetovati preko e-

pošte.

Če opazate, da imajo vaši otroci težave z razumevanjem snovi, jih spodbudite, da pišejo učečemu učitelju. Predvsem učencem, ki imajo učne težave, bi priporočala, da se udeležijo **srečanj preko spleta**, ki jih pripravljajo naši učitelji. Tako je lažje sproti razčistiti težave in preprečiti, da se vrzeli v znanju povečujejo.

Na naši spletni strani (pod zavihkom izobraževanje na daljavo) zbiram nasvete tako za učence kot tudi za vas starše. Preverite ali se najde kaj uporabnega tudi za vas. Če imate predlog glede teme, o kateri bi bilo dobro pisati, bodisi za učence bodisi za starše, mi prosim to sporočite.

In še enkrat, če potrebujete pomoč, me prosim kontaktirajte.

Lepo pozdravljeni.

Hana Korošec, svetovalna delavka

V primeru stiske ali ogroženosti pokličite:

- Policija: 113 ali 080 12 00 (anonimni telefon)
- Reševalci: 112
- Krizni center za ženske, otroke in žrtve nasilja: 031 233 211
- TOM telefon: 116 111
- SOS telefon za ženske in otroke: 080 11 55
- Klic v duševni stiski: 01 520 99 00
- Društvo za nenasilno komunikacijo: 031 770 120
- Telefon Samarijan: 116 123