

POMOČ ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE



**NAMESTO, DA TRKAŠ NA VRATA PISARNE,
NAPIŠI MAIL...**

**... IN TAKO PSIHOLOGINJA NIKA CERAR LAHKO NUDI POMOČ
TUDI NA DALJAVO, NPR.: OD DOMA**

Spoštovani starši, lepo pozdravljeni!

Vsi smo se znašli v popolnoma novi situaciji, čez noč se je vse spremenilo. Iz ustaljenih tirnic, smo se vsi znašli pred novimi izzivi, novim nalogami... Skupaj jih lahko še lažje premagujemo.

Te dni delam od doma in sem psihologinja in hkrati mama otrok, od katerih je eden šoloobvezen in dela za šolo doma.

Torej so mi znani pogled iz več perspektiv...



Zato tudi mislim na vas, posebej na učence s posebnimi potrebami in razmišljam, kako vam gre te dni, ali zmorete, ali imate podporo, napredujete pri »spopadih« z učno snovjo, ste kljub situaciji dobro razpoloženi, pomirjeni, optimistični, igrivi?

In potem seveda razmišljanje, na kakšen način bi vam kljub razdalji lahko pomagala, svetovala tistim, ki to potrebujete npr. glede učenja in motivacije. Tu bi vas najprej napotila na učitelje, ki posamezni predmet izvajajo, da najprej z njim skušate rešiti zagate in poiskati nove poti. Če vam skupaj ne bo uspelo, se obrnite name.

V tem času je pomembna organizacija za delo in učenje. V našem aktivu smo vam v spletni učilnici pod rubriko NASVETI ŠOLSKE SVETOVALNE SLUŽBE pripravili nekaj zanimivih vsebin s področja organizacije dela, pripomočkov ob učenju itd.

Ker so socialni stiki okrnjeni, se mogoče vi in vaši otroci spopadate z osamljenostjo, strahovi, negotovostjo, mogoče glede tega, da okrnjeno družabno življenje in majhno stanovanje vpliva na odnose v družini, ste omejeni pri druženju, glede spremenjenih odnosov s prijatelji, sorojenci, starši, potrebujete pogovor, nasvet, kako naprej ...

Vse starše, ki potrebujete pomoč, vabim, da mi na elektronsko pošto nika.cerar@guest.arnes.si s pripisom SOS ali VPRAŠANJE, napišete, da potrebujete pomoč in na kratko opišete, kaj vas teži.

Odgovorila bom pisno, ko bo možno (saj veste, različne obveze ob različnem času).

Po telefonu bom dosegljiva ob torkih in četrtekih od 10 do 12 ure, na številki: 041 449 011. V primeru, da bo linija zasedena, poskusite ponovno kasneje.

Kar pogumno!

Želim veliko zdravja in pozitivne naravnosti!!!



Še vedno optimistična psihologinja Nika

*Nihče ne more vedeti vsega,
nihče ne more prebrati vseh knjig
in nihče ne more biti prijatelj z vsemi ljudmi.
Zato si mora vsak od nas zavestno izbrati stvari in ljudi,
ki so zanj pomembni.*

Da pa v stiski ali z vprašanji, v času, ko bom zasedena ali nedosegljiva, ne boste ostali sami, se dodatno lahko obračate po nasvete, odgovore na sledeče povezave:

<p>Internet kot podporni medij</p>	
	<p>Spletna svetovalnica za mlade na naslovu www.tosemjaz.net</p> <p>omogoča mladostnikom dostop do anonimnega, hitrega in brezplačnega posvetovanja s strokovnjaki s področja medicine, psihologije in socialnega dela.</p>
	<p>SAFE-SI – točka osveščanja o varni rabi interneta in mobilnih naprav</p>
	<p>Med.Over.Net – spletni portal z izčrpnimi informacijami o zdravju, duševnem zdravju in drugih področjih. https://med.over.net/forum5/</p>
	<p>DAM–Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami</p>
<p>Telefoni za pomoč v stiski</p>	
	<p>TOM telefon Mladi lahko pokličejo na TOM vsak dan, tudi ob nedeljah in praznikih, med 12. in 20. uro na brezplačno številko 116 111, ali pišejo na tom@zpmis.si</p>
	<p>Zaupni telefon Samaritan Telefon: 116 123 (24 ur na dan, brezplačno, anonimno)</p> <p>SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja Telefon: 080 11 55 (ob delavnikih med 12. in 22. uro, vsak dan od 18. do 22. ure, brezplačno)</p> <p>Klic v duševni stiski Telefon: (01) 520 99 00 (med 19. in 7. uro)</p> <p>Ženska svetovalnica – krizni center Telefon: 031 233 211 (24 ur)</p> <p>Društvo za nenasilno komunikacijo Telefon: 01 43 44 822 in 031 770 120 vsak delovnik med 8.00 in 16.00</p>

Vse dobro

mag. Nika Cerar, univ. dipl. psih.