

Spoštovani starši,

šolska svetovalna delavka je v času pouka na daljavo na razpolago za pomoč in odgovore na vaša pereča vprašanja, stiske, dileme..., ki jih prinaša sedanja situacija, vsak delovni dan od 7.00 do 14.00. Pišite na e-naslov metka.husar@quest.arnes.si.

Ljudi nas je običajno strah neznanega, zato je v nepredvidljivih situacijah povsem normalno, da se počutimo žalostne, pod stresom, zmedene, prestrašene ali jezne. Pripenjam nekaj uporabnih povezav do spletne strani Nacionalnega inštituta za zdravje:

https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid?fbclid=IwAR3WAdPmPBuVR26yM71JmnUMDGM0HQj8KMo9OV1INuJfC72ZgyzU9_jO-qI

<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

Upam, da bo obdobje pouka na daljavo kratko in se hitro vrnemo v šolo. Vsem želim veliko pozitivne energije, ostanite zdravi in pazite nase.

Metka Husar Černjavič, svetovalna delavka