Spoštovani učenci in starši!

Znova smo se znašli v obdobju, ki mnogim izmed nas predstavlja hude **socialne, ekonomske ali psihološke stiske.** Spopadamo se z novimiizzivi in iščemo najboljše možne rešitve. Za vas smo zbrali nekaj predlogov za ravnanje v obdobju šolanja na daljavo.

**Želimo, da veste, da smo vam na voljo, in da smo vam pripravljeni pomagati ob morebitnih stiskah.** Starši in učenci se lahko po pomoč obrnete na strokovne delavce šole. Vsi kontakti so objavljeni na naši spletni strani : <http://ossenovo1.splet.arnes.si/files/2020/10/URNIK_govor_ure_dopoldan_star%C5%A1i_20_21.doc>

Posebej pa izpostavljamo elektronska naslova naše svetovalne delavke, ge. Svjetlane Mišković, ki vam je na voljo za morebitna vprašanja ali željo po pogovoru: [svjetlana.miskovic@gmail.com](mailto:svjetlana.miskovic@gmail.com) ali [svjetlana.miskovic@guest.arnes.si](mailto:svjetlana.miskovic@guest.arnes.si).

Preko elektronskega sporočila se lahko s svetovalno delavko dogovorite za morebiten telefonski pogovor, video-klic, ipd.

Z vami delimo nekaj uporabnih povezav:

- Na tej povezavi je dostopna spletna stran z **napotki staršem kako pomagati otrokom pri spopadanju z učenjem na daljavo**. Spletno stran so pripravili študenti programa Uporabne psihologije Univerze na Primorskem na podlagi odgovorov staršev o težavah in izzivih pri pomoči otrokom v času zaprtja šol. Na kratek, razumljiv in prijazen način so predstavljeni napotki razdeljeni v 7 poglavij:  izolacija, motivacija, organizacija, preobremenjenost, izzivi, pojasnjevanje situacije in zasutost z informacijami.

<https://upec19.wixsite.com/ucniprocescovid19/izolacija>

- Koristni napotki iz Posvetovalnice Novo mesto – **10 korakov za uspešno učenje doma:**

<file:///C:/Users/Mi%C5%A1ka&Marko/Downloads/Nasveti%20u%C4%8Dencem%20za%20delo%20na%20daljavo.pdf>

- Na spodnji povezavi vam je dostopna **vaja čuječnosti** – s takšnimi ali podobnimi vajami se lahko **sprostimo, umirimo, pomagajo nam, da ostanemo v stiku s samim seboj**. Za boljše zavedanje lastnega počutja in ohranjanje stika s samimi seboj lahko tudi zapišete svoje občutke (pomagate si z vprašanji: kako sem se danes počutil-a ob delu za šolo, kako se počutim sedaj, kaj me skrbi na splošno, kaj me skrbi v zvezi z šolo, za kaj sem hvaležen/hvaležna v današnjem dnevu, ipd).

<https://m.youtube.com/watch?v=K4kWVdM772I>

Kam se lahko sami obrnete po pomoč/podporo?

- Klicni center za informacije o koronavirusu: na brezplačni telefonski številki

080 1404 informacije vsak dan med 8. in 20. uro.

- Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 za prebivalstvo:

041 443 44 - linije so odprte vsak dan: delavniki: od 16h do 24h; sobota in nedelja:

12h do 24h.

- Psihosocialna podpora na posebni telefonski številki Rdečega križa Ljubljana:

01 600 93 26 za pogovor s svetovalcem vsak dan od 16. do 20. ure.

- TOM – telefon za otroke in mladostnike: 116 111 – vsak dan med 12.00 in 20.00,

brezplačno, otroci in mladostniki lahko pišejo tudi na tom@zpms.si ali se oglasijo v

njihovi spletni klepetalnici.

- Svetovalnica To sem jaz: skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati, kot

govoriti: https://www.tosemjaz.net/.

- Klic v duševni stiski: 01 520 99 00 – vsako noč med 19. in 7. uro zjutraj.

- Zaupni telefon Samarijan: 116 123 – 24 ur na dan, brezplačno.

- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja: varne hiše društva SOS

telefon: 080 11 55; 031 699 333, vsak delovni dan med 9. in 15. uro; SOS telefon: 0801155, vsak dan od 12. do 18. ure, svetovanje po elektronski pošti na naslovu

https://drustvo-sos.si/.

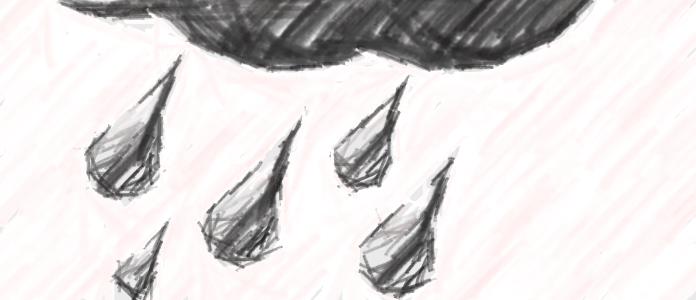
- Krizni center za ženske in otroke, žrtve nasilja – umik na varno in tajno lokacijo v

primeru akutnega nasilja: 031 233 211, 24 ur na dan vse dni v letu;

Društvo za nenasilno komunikacijo: 031 770 120, vsak delovni dan od 8. do 20. ure

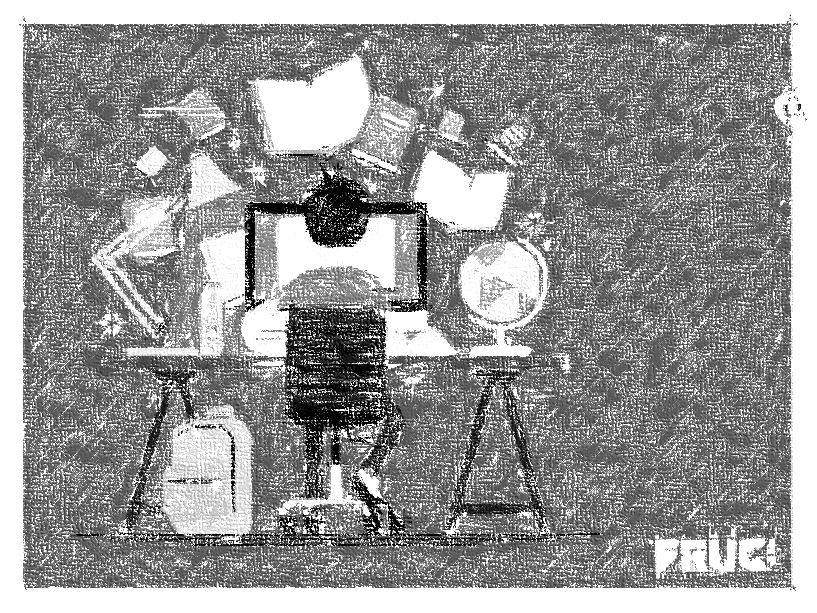
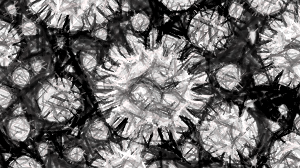
in 031 770 120 (24 ur na dan za čas trajanja izrednih razmer zaradi epidemije).

**Kam se lahko sami obrnete po pomoč/podporo?**



**Za vsakim dežjem posije sonce.**

**SKUPAJ BOMO ZMOGLI!**



Na svetu si, da gledaš sonce.

Na svetu si, da greš za soncem.

Na svetu si, da sam si sonce

in da s sveta odganjaš – sence.

Tone Pavček:Svet



**Za vsakim dežjem posije SONCE!**

**Skupaj bomo zmogli!**