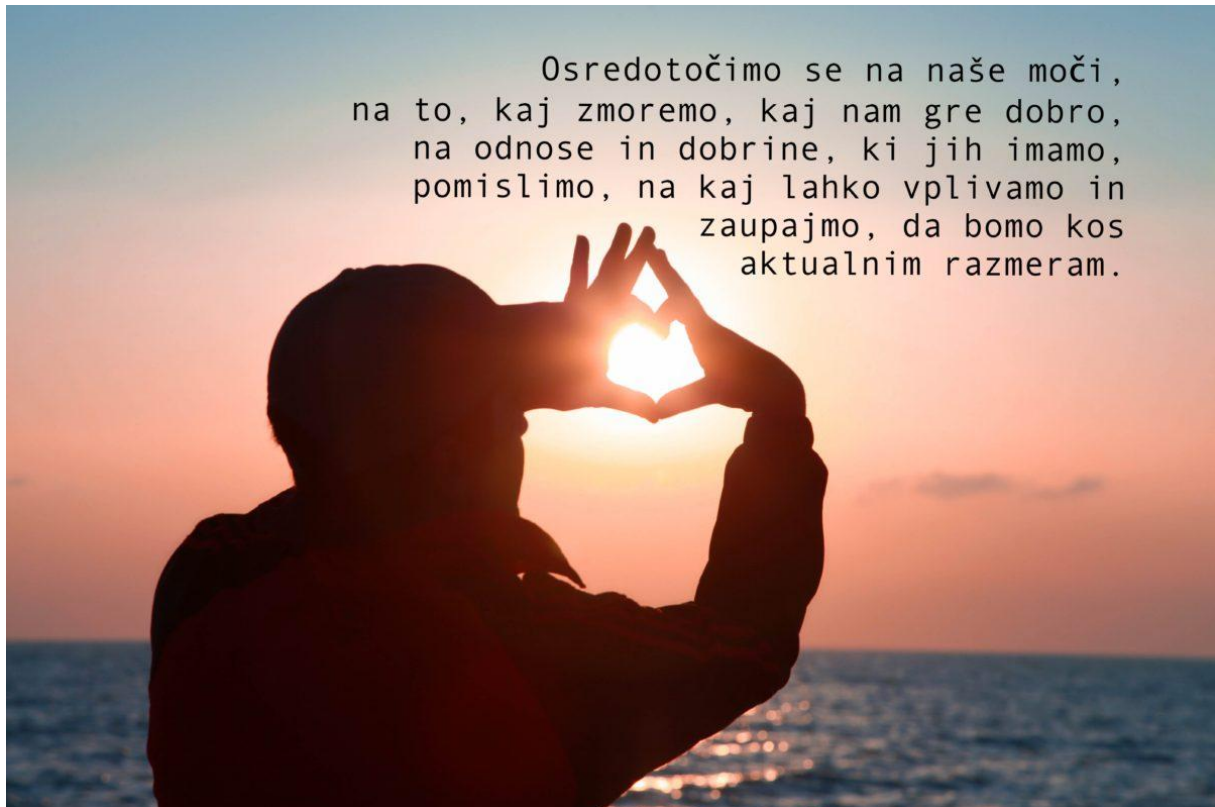


PODPORA STARŠEM IN UČENCEM

V teh dneh nas je večina zaskrbljenih. Smo negotovi, razmišljamo o tem, kaj se bo dogajalo v prihodnje, ali smo in bomo zdravi in varni, kako bo z nam dragimi ljudmi, kako bo s službo, koliko časa bo vse to trajalo, ipd. Skupaj s koronavirusom se širita tudi strah in panika. Pomembno pa je, da skrbimo za naše miselno, čustveno in telesno ravnovesje in s tem preprečimo, da bi nas negativne misli, skrbi, strah preplavili in posledično negativno vplivali na naše ravnanje, počutje, zdravje.



Osredotočimo se na naše moči,
na to, kaj zmoremo, kaj nam gre dobro,
na odnose in dobrine, ki jih imamo,
pomislimo, na kaj lahko vplivamo in
zaupajmo, da bomo kos
aktualnim razmeram.

Svetovalna delavka je dosegljiva za pogovor vsak delovnik med 10.00 in 12.00 uro.

Za vas smo v ta namen pripravili nekaj gradiv in informacij, ki so vam lahko v pomoč.

1. Smernice in informacije s strani NJIZ v zvezi z virusom COVID-19

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

2. PRAVLJICA O KORONA VIRUSU

<https://minirokice.si/pravljica-o-koronavirusu/?fbclid=IwAR08mbdq8w-IL2GM2OmP4TfQtflQtOGeUostNit47VPP33tj81j86KL1Sk0>

<https://www.youtube.com/watch?v=oilcRghRa0>

3. STROKOVNI ČLANEK psihologinje Mateje Štirn

<http://isainstitut.si/isa/s-perspektivo-moci-in-naravnosti-proznosti-bomo-v-kriznih-razmerah-bolj-uspesno-skrbeli-za-nase-ravnovesje-in-dobro-pocutje/>

4. ZA OTROKE: Kaj je tesnoba in kako ji lahko rečemo: »Adijo«! ☺

<http://isainstitut.si/isa/za-otroke-kaj-je-tesnoba-in-kako-ji-lahko-recemo-adijo-%f0%9f%98%8a/>