



Logatec, 17.11.2020

ŠOLSKA SVETOVALNA SLUŽBA OŠ TABOR LOGATEC

NAVODILA STARŠEM GLEDE REAGIRANJA NA RAZLIČNE VRSTE STISK V ČASU ZAOSTRENIH UKREPOV ZARADI COVID-19

Zaostreni ukrepi zaradi SARS-CoV-2 krize lahko sprožajo pri otrocih in v njihovih družinah različne vrste stisk: učne, materialne ali čustvene stiske. Da bi tako ali drugačno stisko prepoznali kar čim prej in se nanjo čim bolj ustrezno tudi odzvali, sem vam pripravila seznam kontaktov, kjer lahko poiščete pomoč za vašega otroka ali zase.

Poleg spodaj navedenih kontaktov se lahko povežete tudi z mano. Pišite mi na elektronski naslov svetovalna.sluzba@os-tabor.si, da z mano uskladite datum in uro pogovora preko Teamsa ali telefona. V ta namen navedite v vašem sporočilu vašo telefonsko številko, če želite govoriti z mano po telefonu.

Naj vam ne bo nerodno. Poiščite pomoč, če ne zmorete več sami!

NASLAVLJANJE UČNIH STISK

Učenci, ki so učno šibkejši, se v času šolanja na daljavo zagotovo soočajo z večjimi preizkušnjami oziroma izzivi kot ostali otroci. Posebej ranljivi v tem času so seveda učenci z že prepoznanimi posebnimi potrebami.

Da bi jim zagotovili kar čim večjo podporo in usmerjanje pri šolskem delu na daljavo, vam svetujem:

- proaktivno sodelovanje z izvajalkami dodatne strokovne pomoči ter predmetnimi učitelji, ki učijo vašega otroka. Kontakte izvajalk DSP najdete na spletni strani šole: <https://www.os-tabor.si/kone-gre/kontakt>
- Povezovanje s Hišo Sadeži družbe Logatec, ki organizira učno pomoč ter podporo pri pisanju domačih nalog vsak dan med 14.00 in 16.00 v prostorih Hiše Sadeži družbe Logatec, Tržaška cesta 148, Logatec. Za več informacij se lahko obrnete na telefon 070/ 892 903.

NASLAVLJANJE MATERIALNIH STISK

Trenutne razmere lahko sprožijo ali potencirajo tudi materialno (finančno) stisko družine. V ta namen vas vabim, da si v ločenem dokumentu ogledate tabelo, v kateri so zbrani podatki javnih služb in dobrodelnih organizacij, pri katerih lahko zaprosite za finančno pomoč za namene, ki so navedeni v zadnjem stolpcu razpredelnice.

Če se soočate z resnimi finančnimi težavami v trenutnih zaostrenih razmerah, ne oklevajte s klicem!



NASLAVLJANJE ČUSTVENIH STISK

Naslavljanje čustvenih stisk tako otrok kot odraslih predstavlja še posebej občutljivo področje. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je v ta namen pripravil ažuren seznam strokovno usposobljenega osebja in preverjenih programov, na katere se lahko obračate v primerih, ko svojega počutja oziroma čustvenih stanj ne zmorete obvladovati več sami.

Še posebej veliko naše pozornosti in občutljivosti v trenutnih razmerah pa potrebujejo otroci in mladostniki. Svojega otroka spodbujajte, da se z vami pogovarja in izmenjuje svoja občutja glede šolanja na daljavo, stikov z vrstniki, počutja nasploh. Naj pa ob tem poudarim, da si lahko nekateri otroci za zaupno osebo ne izberejo staršev, pač pa o svojem doživljanju lažje spregovorijo s tretjo osebo, kot so npr. razrednik, posamezni učitelj, svetovalna delavka, ravnatelj, morda katerakoli druga oseba na šoli. Spodbujajte jih pri tem in jim omogočite ustrezen komunikacijski kanal (Skype, Teams, Zoom, mobilni telefon, elektronska pošta, navadno pismo...), da se lahko povežejo s svojimi zaupnimi osebami!

MOŽNI VIRI POMOČI V PRIMERU ČUSTVENE STISKE

MOŽNI VIRI POMOČI	KONTAKT	DOSEGLJIVOST
POMOČ V DUŠEVNI STISKI	080/ 51 00	24 ur na dan, vse dni v tednu
TOM - TELEFON ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE	116 111	vsak dan med 12. in 20. uro
POSVET - SVETOVALNICA ZA PSIHOLOŠKO POMOČ	031/ 704 707 in 031/ 778 772	vsak delovni dan med 8. in 18. uro
TERAPEVTI SLOVENSKE KROVNE ZVEZE ZA PSIHOTERAPIJO (SKZP)	01/ 600 93 26	vsak dan od 16. do 20. ure
KLIC V DUŠEVNI STISKI	01/ 520 99 00	vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj
ZAUPNI TELEFON SAMARIJAN	166 123	24 ur na dan
ZAUPNI TELEFON SOPOTNIK	166 123	24 ur na dan
CENTRI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV	V okviru lokalnih zdravstvenih domov	Glede na uradni delovni čas
CENTRI ZA KREPITEV ZDRAVJA IN ZDRAVSTVENO-VZGOJNI CENTRI	V okviru lokalnih zdravstvenih domov	Glede na uradni delovni čas



MOŽNI VIRI POMOČI V PRIMERU POJAVOV NASILJA V DRUŽINI ALI SICER

MOŽNI VIRI POMOČI	KONTAKT	DOSEGLJIVOST
DRUŠTVO SOS	031/ 699 333	od 9h do 15h
	080/ 11 55	od 12h do 18h
	drustvo-sos@drustvo-sos.si	kadarkoli
DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO	031/ 770 120 (Ljubljana) 031/ 546 098 (Koper)	vsak dan od 8. do 20. ure
POLICIJA	113	kadarkoli

MOŽNI VIRI INFORMACIJ GLEDE CORONA VIRUSA NASPLOH

MOŽNI VIRI INFORMACIJ	KONTAKT	DOSEGLJIVOST
KLICNI CENTER GLEDE CORONA VIRUSA (splošna vprašanja glede korona virusa, tolmačenja odlokov, omejitev in napotitve na morebitne druge strokovnjake)	080/ 14 04	vsak delavnik med 8. in 20. uro

Lepo Vas pozdravljam in želim vse najboljše!

Nataša Pust, univ. dipl. psih. (l.r.)
Svetovalna delavka