**Spoštovani starši!**

Vsi skupaj smo se znašli v popolnoma novi situaciji. Do sedaj smo se običajno pritoževali, da nimamo dovolj časa za vsakdanje obveznosti, da se včasih niti ne uspemo dovolj pogovarjati z ostalimi družinskimi člani, da nam zmanjka časa za igro z otroki, pa tudi, da nimamo dovolj časa sami zase.

Sedaj smo večinoma doma. Nekateri delamo od doma, se ukvarjamo s šolskimi obveznosti naših otrok, jim pomagamo, svetujemo, se spopadamo z novimi tehnologijami, katerih nismo vsi pretirano vešči. Nekateri hodite še v službo in se spopadate še z vsemi ostalimi obveznostmi.

Nastalo situacijo bomo lažje premagali skupaj. Če se vam bodo porajala kakršna koli vprašanja v zvezi z nastalo situacijo, smo vam na voljo vsi zaposleni na šoli. Naše telefonske številke in naslove elektronskih pošt imate, zato se nikar ne obotavljajte in pišite ali pokličite, ko boste morda potrebovali podporo, nasvet, idejo, kako preživeti dan, uro, minuto, ko se znajdete v situaciji, ko sami morda ne veste naprej.

Če pa se boste znašli v situaciji, za katero mislite, da boste potrebovali še pomoč ali nasvet koga drugega, smo za vas zbrali nekaj naslovov in telefonskih številk, na katere se lahko obrnete v stiski.

* **PSIHOLOŠKA PODPORA V ZD ORMOŽ:**
	+ **041 943 000** vsak delovnik od 7. do 20. ure
* **SVETOVALNICA POSVET**
	+ **031 704 707** ALI **031 778 772** vsak delovnik od 8. do 18. ure
* **KLIC V DUŠEVNI STISKI**
	+ **01 520 99 00** vsak dan od 19. do 7. ure zjutraj
* **SAMARIJAN IN SOPOTNIK**
	+ **116 123 24** ur na dan/vsak dan
* **TOM – TELEFON ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE**
	+ **116 111** vsak dan med 12. in 20. uro

**INTERNETNE STRANI KOT PODPORNI MEDIJ V DUŠEVNI STISKI**

* #**tosemjaz** – spletni portal za otroke in mladostnike [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)
* **Med.Over.Net** – [www.med.over.net](http://www.med.over.net)
* **NeBojSe**-spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami

Pa še nekaj uporabnih spletnih strani, ki jih v miru poglejte, ko boste sami in presodite o čem in na kakšen način boste govorili z otrokom

* **ČASORIS:**<https://casoris.si/kako-govoriti-o-koronavirusu/?fbclid=IwAR1j5HocCxImiTEV78N8hY2hlAaxlyQyKp_NgOcDGA9tgVdBIreKx4DlzX0>
* **SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE LJUBLJANA:** <https://www.scoms-lj.si/files/Strah%20in%20koronavirus-konc%CC%8Cna.pdf>

## **ISA INSTITUT:** S perspektivo moči in naravnanostjo prožnosti bomo v kriznih razmerah bolj uspešno skrbeli za naše ravnovesje in dobro počutje

**OBČINA ORMOŽ PONUJA ŠE:**

* **POMOČ PRI VARSTVU OTROK**: Če zaradi dela, ki ga opravljate, potrebujete pomoč, se obrnite na podžupanjo Irmo Murad na številko 040 123 153
* **POMOČ PRI PRESKBI S HRANO**, **HIGIENSKIMI PRIPOMOČKI IN ZDRAVILI** na območju občine Ormož vam nudi Območno združenje Rdečega križa, kjer pa so dosegljivi na številki 041 450 116.