

## **Spoštovani starši.**

Najprej vas vse lepo pozdravljamo. Upamo, da uspešno kljubujete spremembam. Gre za prehodno obdobje, ki ga moramo prebroditi.

- Če bi potrebovali pomoč, se lahko obračate na matični šoli v Pradah na svetovalno delavko **Tanjo Pavlič**. Njena **spremenjena** telefonska številka je **041 305 254**, v Svetem Antonu pa na **Bojano Kramarič** na **611 50 55**.

Navajamo še ZUNANAJE INSTITUCIJE, ki nudijo pogovor, psihosocialna in psihoterapevtska pomoč ob epidemiji z virusom COVID-19

- V **Svetovalnem centru za otroke, mladostnike in starše Koper** se zavedajo, da je čas izvajanja ukrepov za preprečitev širjenja koronavirusa v družine prinesel vrsto izzivov in negotovost. Da bi družine to obdobje čim lažje prebrodile, se lahko za pogovor ali psihološko svetovanje obrnejo na:

**Nerina 031 754 971, Magdalena 040 428 092**, ali pišete na [svetovalni.center.kp1@siol.si](mailto:svetovalni.center.kp1@siol.si)

Svetovalni pogovor in psihološko svetovanje sta namenjena staršem, ki pri otrocih opažajo večjo čustveno stisko, tesnobo, razdraženost. Pokličejo lahko tudi mladostniki sami, ki se soočajo s podobnimi težavami.

- Psihosocialno pomoč nudijo tudi v **Društvu Center za psihoterapijo in psihosocialno pomoč**. Seznam svetovalcev in kontakte najdete na <https://drustvocppk.wixsite.com/cppk/korona-virus-covid-19>. Pomoč je namenjene vsem, ki doživljate čustveno stisko, tesnobo, razdraženost in podobne duševne stiske ob soočanju z neugodnimi okoliščinami. Prvenstveno so na razpolago občanom Obalno-kraške regije. Pomoč je brezplačna. Prednost pri brezplačni pomoči imajo socialno šibki in vsi tisti, ki v tem času delate za vse nas, da naše življenje teče kolikor toliko normalno ter osebe, ki so v izolaciji in/ali doživljajo stiske tudi zaradi obolelosti.

**Tudi ko smo doma, NISMO SAMI.**