

CONSULENZA SCOLASTICA A DISTANZA

Cari alunni, genitori, tutori!

Ci rendiamo conto che la chiusura prolungata della scuola ha imposto a voi genitori un nuovo ruolo e in famiglia vi trovate inevitabilmente ad affrontare nuove dinamiche e routine.

Le dinamiche di socializzazione e apprendimento che si sviluppano nel contesto scolastico sono insostituibili. Nel frattempo, però, desideriamo comunque fornirvi il giusto supporto.

Se vi trovate ad affrontare situazioni d'ansia, paura, incertezza, se siete confusi e vi sentite soli, **NON ESITATE A CHIEDERE AIUTO.**

Confidatevi con un amico, un parente, il partner, il vostro insegnante di fiducia,...

...oppure potete usufruire di un aiuto professionale specifico:

- **La consulente scolastica** è a disposizione dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 14.00 all'indirizzo di posta elettronica consulenza@scuoladecastro.net
- **Il Centro di consulenza per bambini, adolescenti e genitori** è a vostra disposizione ogni giorno dalle 9.00 alle 12.00 al numero di telefono 031 388 591 o scrivete a svetovalni.center.kp1@siol.net per prendere un appuntamento.
- Il NIJZ mette a disposizione un numero telefonico aperto 24 ore su 24 gratuito, per un **supporto psicologico** durante il periodo di epidemia da Covid-19: **080 51 00**.
- In questo periodo tendiamo a passare più tempo davanti allo schermo, sia per lavoro, scuola, che nel tempo libero. Se vi rendete conto che ciò influisce anche sul vostro umore e sulla vostra salute fisica e mentale, contattate il centro **LOGOUT** al numero di telefono **080 73 76** oppure **064 236 516** o scrivete a: info@logout.si oppure janez.arh@logout.si.

Visitate anche il loro sito www.logout.si

...e non dimenticate di **CURARE I RAPPORTI** (con i figli, con il partner, ...): per un clima familiare sereno ci vuole il contributo di ciascun membro della famiglia. Se i genitori sono calmi e sereni lo saranno anche i figli.

- Condividete le responsabilità
- Prendete del tempo da dedicare a voi stessi
- Non usate parole offensive e moderate le critiche
- Trovate il tempo di dialogare e divertirvi insieme

In attesa di rivedervi presto vi mando un caro saluto!

La consulente scolastica

Ambra Šlosar Karbič