

Kedves Szülők!

A koronavírus terjedése miatt hozott intézkedések mindannyiunkat új helyzetek, új kihívások elé állítanak.

Iskolapszichológusként az én munkarendemben is jelentős változások történtek, mivel most egy darabig nem tudok személyes kontaktust igénylő konzultációkat tartani, munkámat így az online-térbe helyezem át .

Amennyiben segítségre van szükségük az újonnan felmerülő problémák (pl. napirend kialakítása, bezártsággal kapcsolatos negatív érzések, szorongásos tünetek stb.) kezelésében, forduljanak hozzám bizalommal a szemere.pszichologus@gmail.com címen.

Előre egyeztetett időpontban szívesen állok mind a szülők, mind a diákok rendelkezésére **Skype-konzultáció** formájában is.

Tervezem ezen kívül, hogy rendszeresen osztok meg olyan online-tartalmakat, amik segítséget nyújtanak a koronavírussal való pszichológiai megküzdéshez.

Ezek közzétételéhez a **Google Classroom** felületét fogom használni, ahol a feltöltött tartalmak egy kód megadása által válnak elérhetővé.

(A belépési kódot e-mailben tudom elküldeni.)

Szeretném ezen kívül felhívni a figyelmet a **Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány** ingyenesen hívható telefonvonalaira, amelyek 24 órában fogadják

- gyerekek és fiatalok hívásait 24 éves korig a 116-111-es telefonszámon (előhívószám nélkül)
- 24 éven felüli felnőttek hívásait a 116-123-as telefonszámon (előhívószám nélkül)

Habár a mostani nehézségek mindannyiunk hétköznapjait jelentősen megváltoztatják, együtt képesek vagyunk rá, hogy alkalmazkodjunk a kihívásokhoz! Mindehhez sok erőt és kitartást kívánok!

Vigyázzanak egymásra, vigyázzanak magukra!

Üdvözlettel:

Kulusár Johanna, iskolapszichológus

