

Kedves Szülők, Diákok, Kollégák!

Szeretném ha tudnák, hogy nincsenek egyedül ebben a mindannyiunk számára ismeretlen helyzetben. Elindítottunk egy segélyvonalat, melyen kereshetnek engem hétfőtől-péntekig 9-12-ig illetve 13-16 óráig a **+36/ 70 797 3813** számon, valamint a krisztina.palatinszki@audischule.hu e-mail címen (a telefonos fogadóórákon kívül is) amennyiben:

- Kétségbeesett és feltétlenül beszélni szeretne valakivel
- Túl sokat aggódik, és ez kihat a gyermekeire, a partnerére, a családi életére, valamint a testi és mentális egészségére
- Tanácstalan, hogy mit mondjon gyermekeinek a jelenlegi helyzetről
- Egyedül van és senkivel nem tud beszélni
- Pánikszerűen illetve depresszióval reagál az elszigeteltségre / karanténra / válsághelyzetben általában
- Tanácsot szeretne kapni azzal kapcsolatban, hogy miként tudja csökkenteni a stresszt, a szorongást illetve hogy milyen aktív lépéseket tehet annak érdekében, hogy jobban kezelje a jelenlegi helyzetet
- Tanácsadásra van szüksége a mindennapi élet megszervezésében (pl. gyermekek motiválása a digitális tanulásban, a mindennapi családi teendők összeegyeztetése a home office-szal)

Vigyázzanak magukra és egymásra!

Szívélyes üdvözlettel:

Palatinszki Krisztina
Iskolapszichológus

Győr, 2020.03.25.