

SPOŠTOVANI STARŠI, UČENCI IN UČENKE.

Ste se v spremenjenih razmerah hitro znašli in prilagodili svoj način dela, gibanja, druženja, preživljanje prostega časa?

Ali vam prilagajanje predstavlja izziv?

Se spopadate z občutki strahu, tesnobe, nemoči? To je v trenutni situaciji povsem normalen odziv.

A kaj storiti?

- Sprejmite svoja čustva in situacijo kakršna je.
- Ostanite povezani z ljudmi, ki jim zaupate. Prisluhnilo vam bodo in vi prisluhnite njim.
- Svoje misli osredotočite na prijetne spomine in načrte. Energija potuje tja, kjer je vaša pozornost.
- Narava je naša zaveznica. Svež zrak, gibanje, mir, krepijo imunski sistem.

Za morebitne stiske me lahko pokličete po telefonu 051 601 979, ali mi pišete na milena.horvat@amis.net.

Lep pozdrav,
Milena Horvat, šolska svetovalna delavka

Pazite nase in na svoje bližnje.