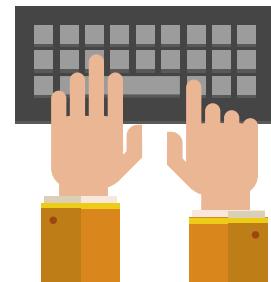


# #tosemjaz

Informacija za starše mladostnikov



*Kaj naj naredim, ko sem brez vsake motivacije? Skrbi me kaj bo letos? Kaj bo z mojo šolo? Zakaj se počutim tako slabo? Od kod ta občutek, da izgubljam stik s prijatelji, čeprav smo vsak dan online?*

Se tudi vašemu otroku v času šolanja na daljavo poraja milijon vprašanj, a ne najde pravih odgovorov? Nasvet strokovnjaka lahko poišče v spletni svetovalnici za mlade: [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

## Strokovni nasveti za mlade v času odraščanja

V spletni svetovalnici na najrazličnejša vprašanja mladih odgovarjajo zdravniki različnih specializacij, psihologi, pedagogi, sociologi in strokovnjaki z drugih področij. Več kot 65 jih je. Mladi lahko odgovor na svoje vprašanje najdejo med že zapisanimi temami v bazi več kot 45.000 odgovorov strokovnjakov. Kadar koli pa lahko zastavijo tudi svoje vprašanje in prejmejo odgovor posebej zase. Na spletišču so na voljo tudi zanimivi in poučni članki, ki so jih pripravili naši strokovnjaki. V času izrednih razmer priporočamo branje aktualne rubrike: **Jaz na spletu**.

Če opazate, da so vaši otroci v dilemi ali stiski in se o nekaterih temah težje pogovarjajo, jih spodbudite, da lahko svoja vprašanja zaupajo strokovnjaku. Pri tem ostanejo anonimni.

Program za duševno zdravje mladih To sem jaz deluje pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

**e-Svetovalnica  
za mlade z  
vprašanji,  
o katerih je  
lažje pisati  
kot govoriti.**

**Dostop do  
anonimnega,  
hitrega in  
brezplačnega  
posvetovanja  
s psihologi,  
zdravniki  
in drugimi  
strokovnjaki.**

**?**  
**Na splet  
po nasvet**