

**PSICHOLOGINĖS PAGALBOS
GALIMYBĖS VAIKAMS IR TĖVAMS
ŠIAULIŲ RAJONE**

Šiaulių r. švietimo pagalbos tarnyba

V. Dambrausko g. 17-2, Kuršėnai
Tel.: 8 600 27589, 8 600 27031, 8 675 21899
El. p.: psichologas.spt@gmail.com

**VšĮ Šiaulių rajono pirminės sveikatos
priežiūros centras**

J. Basanavičiaus g. 6, Kuršėnai
Tel.: (8 41) 58 11 57

**Šiaulių rajono savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras**

J. Basanavičiaus g. 7, Kuršėnai
Tel.: +370 670 46753

**Šiaulių Bendruomeniniai šeimos
namai**

Tilžės g. 22, Šiauliai
Tel.: +370 673 32642, (8 41) 52 51 00
<http://www.slk.lt/bendruomeniniai-seimos-namai>

PAGALBA INTERNETU

„Vaikų linija“

<https://www.vaikulinja.lt/ieskantiems-pagalbos/ vaikams-ir-paaugliams/#sidebar>

„Jaunimo linija“

Nenori skambinti? Parašyk!

<https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-laiskais/>

Pokalbiai internetu:

www.jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu

Pokalbiai vyksta III ir V 18.00-22.00 val., VI
13.00-17.00 val.

„Vilties linija“

Parašyk 116123@viltieslinija.lt

„Pagalbos moterims linija“

pagalba@moteriai.lt
<https://pagalbosmoterimslinija.lt/>

**ŠIAULIŲ R. ŠVIETIMO PAGALBOS
TARNYBA**

**PSICHOLOGINĖS PAGALBOS
GALIMYBĖS VAIKAMS IR
TĖVAMS**



**Kuršėnai
2021 m.**

I VAIKŲ PSICHOLOGĄ GALITE

KREIPTIS DĖL VAIKO:

**elgesio ir emocinių sunkumų* (dirglumas, verksmingumas, nerimas, baimės, stiprūs pykčio protrūkiai, nepaklusnumas, agresyvus elgesys ir pan.);

**bendravimo su bendraamžiais, santykių šeimoje sunkumų* (brolių ir seserų nesutarimai);

**adaptacijos darželyje ar mokykloje sunkumų, atsiskyrimo nuo tėvų sunkumų;*

**miego, valgymo sutrikimų;*

**dažnų fizinės sveikatos sutrikimų be aiškios priežasties* (pilvo, galvos skausmai, pykinimas);

**tuštšinimosi ir šlapinimosi problemų* (lėtai ir sunkiai formuojasi tualetų įgūdžiai, vyresnis vaikas tuština ir šlapinasi į kelnes, naktimis šlapinasi į lovą);

**mokymosi, dėmesio sukaupimo sunkumų;*

**vėluojančios vaiko raidos;*

**psichologinės krizės ar traumuojančių emocinių išgyvenimų:* tėvų skyrybos, netektys, ligos, gyvenamosios vietos ar ugdymo įstaigos pakeitimas, patirta prievarta.

PAAUGLIAMS

VAIKŲ PSICHOLOGO PAGALBA

NAUDINGA ESANT ŠIEMS SUNKUMAMS:

*bendravimo ir santykių su tėvais, bendraamžiais, mokytojais problemos;

*mokymosi sunkumai, nenoras lankyti mokyklą;

*uždarumas, atsiribojimas nuo socialinio gyvenimo;

*emociniai sunkumai: nerimas, baimės, sustiprėjęs vienišumas, liūdesys, pyktis, emocijų valdymo sunkumai;

*mintys apie savižudybę, savęs žalojimas;

*drovumas, pasitikėjimo savimi stoka, įvairios abejonės, sunkumai apsispręsti;

*nuolatinis pervargimas, galvos, skrandžio skausmai, pykinimas, sutrikęs miegas;

*valgymo sutrikimai;

*psichologinė krizė ar traumuojančios emocijos išgyvenimai: tėvų skyrybos, netektys, ligos, patirta prievarta;

*priklausomybė nuo kompiuterio, socialinių tinklų;

*žalingų medžiagų vartojimas.

PAGALBA TELEFONU

(skambučiai šiais numeriais yra nemokami iš bet kokio tinklo)

Emocinės paramos tarnyba	Telefono numeris	Darbo laikas
<u>Vaikų linija</u> Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai	116 111	Kasdien 11.00-23.00
<u>Jaunimo linija</u> Dirba savanoriai konsultantai	(8 800) 28888	Kasdien visą parą
<u>Tėvų linija</u> Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai	(8 800) 90012	Darbo dienomis 17.00-21.00
<u>Vilties linija</u> Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai	116 123	Kasdien visą parą
<u>Pagalbos moterims linija</u> Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai	(8 800) 66 366	Kasdien visą parą
<u>Linija Doverija</u> (pagalba teikiama rusų kalba) Budi savanoriai konsultantai. Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui	(8 800) 77 277	II–VI 16.00-20.00

