**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.vaikulinija.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](http://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.**

**Į 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);

\**tuštinimosi ir šlapinimosi problemų* (lėtai ir sunkiai formuojasi tualeto įgūdžiai, vyresnis vaikas tuštinasi 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 traumuojantys emociniai 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** |
| ***Vaikų linija***Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai | 116 111 | Kasdien11.00-23.00 |
| ***Jaunimo linija***Dirba savanoriai konsultantai | (8 800) 28888 | Kasdienvisą parą |
| ***Tėvų linija***Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai | (8 800) 90012 | Darbo dienomis17.00-21.00 |
| ***Vilties linija***Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai | 116 123 | Kasdien visą parą |
| ***Pagalbos moterims linija***Dirba profesionalūs konsultantai, savanoriai | (8 800) 66 366 | Kasdien visą parą |
| ***Linija Doverija*** *(pagalba teikiama rusų kalba)*Budi savanoriai konsultantai. Pagalba skirta paaugliams ir jaunimui | (8 800) 77 277 | II–VI16.00-20.00 |