

2021 m. birželio 21 d.

**„Tėvų linijoje“ psichologo konsultacija – tą pačią dieną, visoje Lietuvoje, ir vasarą**

Vasarą galimybių patekti pas psichologą dar labiau sumažėja tiek gydymo įstaigose, privačiuose kabinetuose, tiek vaikų ugdymo įstaigose, tačiau „Tėvų linijoje“ profesionalių psichologų konsultacijos nestabdomos, be to, pagalba suteikiama tą pačią dieną visoje Lietuvoje.

**Vasarą tėvams klausimų – ne mažiau**

„Gali atrodyti, kad pasibaigus mokslo metams, tėvams kyla kur kas mažiau klausimų ar susirūpinimo dėl vaikų ir paauglių elgesio, jų savijautos, išgyvenimų. Tačiau ir vasarą tėvai atsiduria situacijose, kai abejoja, ar tinkamai elgiasi, reaguoja, supranta savo vaikus ir paauglius. Gali ištikti sudėtingų ir sunkių įvykių. Taip pat dalis tėvų jaučiasi pavargę ar nusivylę savimi ir nori tiesiog pasikalbėti“, – sako Paramos vaikams centre veikiančios „Tėvų linijos“ vadovė Jūratė Baltuškienė.

Psichologė pastebi, kad vaikų atostogų metu tėvams iškyla ir naujų klausimų, ypač šiais pandeminiais metais. Daugėja konfliktų dėl laiko praleidžiamo prie ekranų, paaugliams sunkiau laikytis susitarimo grįžti laiku namo arba, atvirkščiai, jie niekur nenori eiti. Tėvai susiduria su abejonėmis ir nerimu, ar leisti vaikus į stovyklas, ar įkalbinėti, kai jie atsisako, kaip susidėlioti dienotvarkę ir kuo užimti tiek mažuosius, tiek vyresnėlius, kai rutina yra pasikeitusi.

„Daug nerimo tėvai išsako dėl karantino metu pasikeitusio vaikų ir paauglių elgesio, kuris dar labiau gali išryškėti vasarą. Pavyzdžiui, aktyvūs vaikai niekuo nesidomi, kitiems sunku atkurti socialinius ryšius ar atsitraukti nuo kompiuterinių žaidimų. Pastebėjus nerimą keliančius ženklus, labai svarbu pasitarti su specialistu“, – atkreipia dėmesį J.Baltuškienė.

**Nemokama profesionalių psichologų pagalba**

„Tėvų linijoje“ konsultuoja profesionalūs Paramos vaikams centro psichologai telefonu (8 800 900 12) ir nemokamai, anonimiškai. Skambučių trukmė neribojama, o skambinti galima tiek kartų, kiek reikia, darbo dienomis 9–13 val. ir 17–21 val. Konsultacija suteikiama tą pačią dieną, visoje Lietuvoje.

Su psichologais „Tėvų linijoje“ galima pasitarti visais klausimais, susijusiais su vaikų ir šeimos psichologiniais sunkumais, rūpesčiais, tarpusavio santykiais, savijauta ir pan. Tuomet, kai tėvams ar vaikams sukyla stiprios emocijos ir sunku susivaldyti arba reikia palaikymo, norisi išsikalbėti, pasidalinti rūpesčiais. Taip pat jeigu kyla klausimų, kaip derėtų pasielgti konkrečioje situacijoje. Daugiau informacijos – [www.tevulinija.lt](http://www.tevulinija.lt)

**- - -**

**Apie Paramos vaikams centrą**

*Tai nevyriausybinė organizacija, nuo 1995 m. teikianti psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“.*

- - -

**Daugiau informacijos:**

Jūratė Baltuškienė

„Tėvų linijos“ vadovė

Mob. tel. 8 611 43567

El. p. jurate@pvc.lt