



2021 m. lapkričio 17 d.

**„Tėvų linija“: pasitarkite su psichologu tiek kartu, kiek reikia**

Visiems tėvams kartais reikia pasitarti dėl vaikų ir paauglių elgesio, savijautos ar tarpusavio santykių. Vaikai ir paaugliai dažnai ką nors iškrečia, ne visuomet pavyksta su jais susikalbėti ar suprasti elgesio priežastis. Neretai suaugusieji nežino, kaip reaguoti ar nusiraminti, jaučiasi blogais tėvais.

„Visos šeimos susiduria su sunkumais. Niekam nepavyksta išvengti įtemptų situacijų ir stiprių emocijų ar abejonių dėl savo kaip tėvų elgesio. Tikrai visiems kyla klausimų, kaip geriau pasielgti ir reaguoti. Labai svarbu nelikti vieniems ir pasikalbėti su patikimu artimuoju ar pasitarti su psichologu”, – sako Paramos vaikams centre veikiančios „Tėvų linijos“ vadovė, psichologė Jūratė Baltuškienė.

Ypatingai tai aktualu, neslūgstant COVID-19 sukeltai pandemijai, kuri turi stiprią neigiamą įtaką šeimų, auginančių vaikus, emocinei savijautai. Profesionalūs „Tėvų linijos“ psichologai yra pasirengę tėvams, tėviams, globėjams padėti įveikti įvairius psichologinius sunkumus, kurie kyla šeimose dėl karantino apribojimų, nerimo dėl sveikatos ar finansinių išpareigojimų.

„Kai neaišku, ką daryti, tiek kasdienėje situacijoje, tiek susidūrus su rimtais sunkumais, svarbu žinoti, kad profesionalūs psichologai ir jų pagalba yra pasiekiami visiems Lietuvos tėvams. Mat „Tėvų linijos“ psichologai pataria ir konsultuoja nemokamai telefonu. Išsisaugokite kontaktuose „Tėvų linijos“ numerį 8 800 900 12 ir skambinkite pasitarti tiek kartu, kiek reikia”, – rekomenduoja J. Baltuškienė.

Nei skambučių skaičius, nei jų trukmė „Tėvų linijoje“ neribojama, o pokalbiai – anoniminiai. Pasikalbėti su psichologu galima dar tą pačią dieną pirmadieniais–penktadieniais 9–13 val. ir 17–21 val.

Nemokamai pasitarti galima 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.

**„Tėvų linija“ – Paramos vaikams centro įgyvendinamas projektas, finansuojamas Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos lėšomis.**

**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“.*

