

Sveiki,

Nuotolinis mokymas užsitęsė iki mokslo metų pabaigos. Mums neįprastoje situacijoje kyla įvairių jausmų, minčių. Vieniems namuose gera būti ir ilgesnį laiką, kiti labai pasiilgsta susitikimų su draugais, mokyklos. Kartais kyla įvairiausių sunkumų, kurių nemokame patys išspręsti. Jei Tau kyla nerimas, jaudulys, baimė – suprask, kad taip jaustis karantino metu yra normalu. Jei visgi sunkūs jausmai užsitęsia, negali pailsėti, atlikti kasdienių užduočių, nebedžiugina anksčiau mėgtos veiklos ar kyla kitos problemos **nepamiršk, jog tai, ką išgyveni šiuo metu, yra laikina būseną, ir, kad ateityje viskas gali būti kitaip.** Šią akimirką svarbu ieškoti pagalbos, todėl Tu gali:

1. Paskambinti arba parašyti:
  - *psichologei Kristinai tel. 8 655 12451;*
  - *socialinei pedagogei Jolantai tel. 8 655 12983 (bendrojo lavinimo klasės);*
  - *socialinei pedagogei Genovaitei tel. 8 655 12482 (specialiojo ugdymo klasės).*
2. Gali visą parą skambinti bendruoju nemokamu emocinės paramos numeriu **1809**, kur galėsi pasirinkti sujungimą su „Vaikų linija“ arba „Jaunimo linija“.
3. Skambinti, rašyti ar chat'inti su „**Vaikų linija**“. **Tel. 116 111**. Linija dirba nuo 11 iki 23 val.

<https://www.youtube.com/watch?v=CEgxGeA8HRQ&t=17s>

Čia budi draugiški konsultantai, kuriems svarbu Tave išklaudyti.

4. Skambinti „Jaunimo linijai“ visą parą! **Tel. 8 800 28888**. Jei nedrąsu arba nėra kur saugiai pasikalbėti – parašyk jiems laišką <https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-laiskais/>
5. Jei jautiesi nesaugus (-i), neturi sąlygų mokytis, jei jauti, kad tavo teisės pažeidžiamos, – skambink **116 111** (paprašyk sujungti su Pagalbos vaikams linija), rašyk [info@pagalbavaikams.lt](mailto:info@pagalbavaikams.lt), bendrauk online puslapyje [www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt).
6. Na, o jei situacija namuose Tave baugina (jei išties nesaugu Tau ar kitam šalia esančiam žmogui), jei pergyveni dėl savo ar kitų žmonių sveikatos ar gyvybės, skambink **112** ir papasakok, kas tave neramina.

**NIEKADA NEPAMIRŠK, KAD TU NESI VIENAS.**



Nori pasikalbėti?

Paskambink numeriu

**116111**

Kasdien nuo 11 iki 23 val.



Pagarbiai  
psichologė Kristina,  
socialinė pedagogė Jolanta