



2024 m. vasario 26 d.

### **„Tėvų linijoje“ psichologų konsultacijos jau ir el. laiškais**

Profesionalios psichologų konsultacijos visais klausimais, susijusiais su vaikų ir paauglių auginimu, auklėjimu, jų elgesiu, taip pat tarpusavio santykiais, nuo šiol „Tėvų linijoje“ teikiamos ne tik telefonu, bet ir el. laiškais.

#### **Dabar konsultacijos prieinamos ir būnant užsienyje**

Nuo 2017 m. rudens Paramos vaikams centre veikiančioje „Tėvų linijoje“ papildomai konsultuoti el. laiškais pradedama, siekiant didinti psichologinių paslaugų prieinamumą ir suteikti galimybę dar daugiau tėvų, įtėvių, globėjų, senelių gauti profesionalią pagalbą.

„Pastebime, kad kai kuriems tėvams savo rūpesčius nėra paprasta papasakoti paskambinus. Jiems saugiau būtų sunkumus aprašyti ir klausimus suformuluoti raštu. Kitiems sunku ištaikyti paskambinti linijos darbo valandomis, nes tuo metu neturi galimybės ramiai pasikalbėti. O parašyti laišką ir perskaityti gautą atsakymą galima sau patogiausiu metu“, – naujos paslaugos privalumus vardina „Tėvų linijos“ vadovė, psichologė Jūratė Baltuškienė.

Be to, dabar, parašę el. laišką, konsultaciją gali gauti ir užsienyje gyvenantys Lietuvos tėvai, kurių ne vienas yra išreiškęs poreikį pasitarti su „Tėvų linijos“ psichologais. Telefonu tokios galimybės nėra – paskambinti galima tik iš Lietuvos.

#### **Visi klausimai – svarbūs**

Tiek skambinti, tiek parašyti į „Tėvų liniją“ ir pasitarti galima apie pozityvios tėvystės principais paremtą, nesmurtinį vaikų ir paauglių auklėjimą, apie jų savijautą, elgesį, poreikius. Galima pasikonsultuoti, kaip kurti ir palaikyti santykius su vaikais bei paaugliais, spręsti konfliktus, kaip su jais kalbėtis įvairiomis temomis.

Psichologai pateikia rekomendacijų, kaip priimti visus vaikų ir paauglių jausmus ir kaip mokyti juos saugiai išreikšti.

Taip pat padeda patiems tėvams, kai reikia palaikymo, norisi išsikalbėti, pasidalinti rūpesčiais, susidūrus tiek su įtemptomis kasdienėmis, tiek su krizinėmis situacijomis.

„Neskirstome klausimų ar situacijų į svarbias ar mažiau reikšmingas. Visos šeimos susiduria su individualiais sunkumais, visiems iškyla įvairių klausimų ir jie visi yra svarbūs. Todėl į „Tėvų liniją“ kviečiame drąsiai skambinti ir rašyti, kai tik norisi pasitarti ar nusiraminti“, – sako J.Baltuškienė.

**Skambinkite nemokamu numeriu 8 800 900 12 ir rašykite el. paštu [tevelinija@pvc.lt](mailto:tevelinija@pvc.lt)** tiek kartų, kiek reikia, nes nei pokalbių, nei laiškų skaičius nėra ribojamas. Pasikalbėti su psichologu galima dar tą pačią dieną 9-13 val. ir 17-21 val., o į laišką atsakoma per 5 darbo dienas. Daugiau informacijos: [www.tevelinija.lt](http://www.tevelinija.lt)

### **Apie Paramos vaikams centrą**

Nevyriausybinių organizacijų „Paramos vaikams centras“ nuo 1995 m. teikia psichologinę, socialinę, teisinę pagalbą šeimoms ir vaikams, išgyvenantiems psichologinius sunkumus, o specialistams – metodinę pagalbą. Vykdomos programos: „Big Brothers Big Sisters“, „Antras žingsnis“, „Vaikystė be smurto“, „Pozityvi tėvystė“, „Tėvų linija“. Daugiau informacijos: [www.pvc.lt](http://www.pvc.lt)