

Psichologinis konsultavimas bei emocinis palaikymas *nuotoliniu būdu*

Esamomis karantino sąlygomis

gimnazijos mokiniams, tėvams (globėjams), mokytojams ir treneriams siūlome:



- pokalbius telefonu 8 667 37865, I-V nuo 8.00 iki 17.00 val.



- susirašinėjimus el. paštu psichologe@sporto.panevezys.lm.lt, per Mano dieną,



- esant poreikiui tariamasi dėl *vaizdo* konsultacijos.

Konsultacijų laikas derinamas individualiai.

Psichologinė pagalba – tai individualus ir konfidencialus pokalbis su specialistu **dėl besikreipiantįjį neraminančių sunkumų.**

Norite kažkam parašyti ar pasikalbėti apie tai, kaip jaučiatės, o gal norite geriau save suprasti?

Jums liūdna, o gal kamuoja nerimas?

Norite supratimo ir palaikymo?

Laukiu Jūsų skambučių ir laiškų, klausimų, pasiūlymų, pastebėjimų! ☺

Konsultavimo nuotoliniu būdu aspektai:

1. **Pasirengimas konsultavimui** aptariamas telefonu.
2. **Konfidencialumas:** pokalbiai, susirašinėjimas vyksta tik su konkrečiu asmeniu ir neviešinama kitiems.
3. **Saugi, rami erdvė.** Įsitikiname, jog turime galimybę konsultacijos metu būti vienas/viena savo individualioje aplinkoje.

Pagarbiai psichologė

➤ [Informacija apie pagalbos linijas](#)



**KORONA
STOP**

NEMOKAMA EMOCINĖS PAGALBOS LINIJA – 1809



Paskambinus bendruoju numeriu 1809 emocinę pagalbą jums suteiks:

**Vilties linija (suaugusiesiems)
Pagalbos moterims linija
Jaunimo linija**

**Vaikų linija
Sidabrine linija (senjorams)**

Pagalbos kreiptis ne gėda. Pagalbos kreipiasi drąsūs!