

**PSICHOLOGINĖ PAGALBA TRAKŲ R. RŪDIŠKIŲ GIMNAZIJOJE**

**Trakų r. Rūdiškių gimnazijos** psichologė **Virginija Lukošiūnaitė**, El. paštas: virgaluko@gmail.com teikia konsultacijas nuotoliniu būdu (tel. Nr. ) ir kontaktiniu būdu ketvirtadieniais ir penktadieniais (kab. Nr. 203, būtina dėl kontaktinės konsultacijos susitarti iš anksto)

**Darbo laikas, kab. 203**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ketvirtadienis** | **Penktadienis** |
| **7.30 – 16.00** | **7.30 - 16.00** |

***Psichologinės pagalbos paskirtis:*** stiprinti mokinių (vaikų) psichologinį atsparumą ir psichikos sveikatą, kelti savivertę, prevencinėmis priemonėmis skatinti saugios ir palankios ugdymuisi aplinkos mokykloje kūrimą, padėti mokiniams (vaikams) atgauti vidinę darną, gebėjimą siekti kuo geriau gyventi ir mokytis, aktyviai bendradarbiaujant su jų tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais.

***Mokyklos psichologo pagalbos sritys:***

* konsultavimas: mokinio asmenybės ir ugdymosi problemų nustatymas, tiesioginio poveikio būdų numatymas, darbas su mokiniu taikant psichologinio konsultavimo technikas, bendradarbiavimas su tėvais (globėjais, rūpintojais), mokytojais ir kitais su mokinio ugdymu susijusiais asmenimis, rekomendacijų jiems teikimas, jų konsultavimas;
* švietimas: mokinių, tėvų (globėjų, rūpintojų), mokytojų švietimas vaiko raidos psichologijos, pedagoginės ir socialinės psichologijos klausimais;
* psichologinių problemų prevencija: prevencinių priemonių bei programų rengimas ir įgyvendinimas, psichologinių krizių prevencija, intervencija ir postvencija.

***Pagalba Mokykloje mokiniui teikiama, kai kreipiasi:***

* mokinys (savarankiškai, neturintis 18 metų, gaunamas tėvų sutikimas);
* mokinio tėvai (globėjai, rūpintojai);
* mokytojai, gavę mokinio tėvų (globėjų, rūpintojų) sutikimą;
* Vaiko teisių apsaugos tarnyba.

**SVARBU.** Psichologui pateikta informacija yra konfidenciali - tai reiškia, kad tai, ką klientas pasakoja psichologui, liks tik tarp kliento ir psichologo.

**Mieli tėveliai ir mokytojai**, jūs taip pat esate laukiami pasidalinti įvairiais rūpesčiais, sunkumais ir konsultuotis įvairiais jums rūpimais klausimais, susijusiais su vaikų mokymu(si), savijauta, bendravimu ir pan.,  - tikrai neliksite vieni.

Tik kartu – specialistų, tėvų ir mokytojų – sprendžiamos problemos ir įveikiami sunkumai padės vaikams/mokiniams patenkinti jų individualius psichoemocinius poreikius, stiprinti jų socialinę adaptaciją ir integraciją bei sėkmingai siekti akademinių rezultatų.

Gimnazijoje taip pat yra **teikiamos skubios konsultacijos kriziniais atvejais**. Kada galima gauti krizinę konsultaciją?

* turint minčių apie savižudybę ir/ar ketinimų;
* patiriant baimės, nerimo, beviltiškumo jausmus dėl karantino ir/ar pandemijos;
* išgyvenant sukrečiantį gyvenimo įvykį: netektį, skyrybas ir kt. staigias permainas;
* nerimaujant dėl VU bendruomenės nario, kuris gali turėti minčių apie savižudybę.

Konsultacijos teikiamos be eilės, registracija vykdoma el. paštu *virgaluko@gmail.com*

**EMOCINĖS (PSICHOLOGINĖS) PAGALBOS TARNYBOS**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Emocinės (psichologinės) pagalbos tarnyba* | *Telefono numeris* | *Darbo laikas* |
| **„Vaikų linija“**[**www.vaikulinija.lt**](http://www.vaikulinija.lt/)Emocinę paramą teikia savanoriai, profesionalai | **116 111** |  I-VII11.00-23.00 |
|  **„Jaunimo linija“** [**www.jaunimolinija.lt**](http://www.jaunimolinija.lt/) Emocinę paramą teikia savanoriai | **8 800 28888** | I-VIIvisą parą |
| **„Tėvų linija“**[**www.tevulinija.lt**](http://www.tevulinija.lt/)Konsultacijas dėl vaikų auklėjimoteikia profesionalūs psichologai | **8 800 900 12** | I-V11–13 val. 17-21 val. |
| **„Vilties linija“**[**www.kpsc.lt**](http://www.kpsc.lt/)Psichologinė pagalba suaugusiems Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai |  **116 123** |  I-VIIvisą parą |
| **„Pagalbos moterims linija“**[**www.pagalbosmoterimslinija.lt**](http://www.pagalbosmoterimslinija.lt/)Pagalbą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai | **8 800 66366** |  I-VIIvisą parą |
| **„Linija Doverija“**Pagalba paaugliams, jaunimui teikiama rusų k.Emocinę paramą teikia savanoriai konsultantai | **8 800 77277** | II-VI16:00-20:00 |
| **,,Sidabrinė linija“**[**www.sidabrinelinija.lt**](http://www.sidabrinelinija.lt/)Nemokama draugystės, bendravimo ir emocinės pagalbos linija vyresnio amžiaus žmonėms  | **8 800 80020** | Darbo dienomis8:00 – 20:00 |
| Daugiau informacijos[**http://vpsc.lrv.lt/lt/informacinė medžiaga (būtinoji pagalba krizės atveju**](http://vpsc.lrv.lt/lt/informacin%C4%97%20med%C5%BEiaga%20%28b%C5%ABtinoji%20pagalba%20kriz%C4%97s%20atveju)**)** |

**PSICHOLOGĖ REKOMENDUOJA**

**Nusiraminimui**

Rekomenduoju progresyvią raumenų relaksaciją, tai veikia kaip itin atpalaiduojanti psichofiziologiją priemonė, tai veikia gydančiai. Tai būtų vienas iš stipresnių aspektų psichologinio stabilumo prevencijai. Klausyti su garsu. 

*Psichologė Virginija*