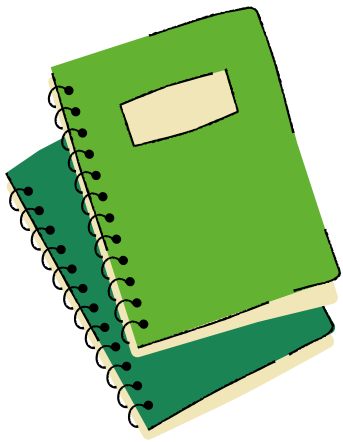


Mieli mokytojai ir mokiniai,



Gyvename didelių pokyčių ir iššūkių metu. Šis laikotarpis tapo rimtu išbandymu visiems. Nors jau artėja mokslo metų pabaiga, o kartu su ja - vasaros atostogos, tačiau abiturientams prasideda įtemptas egzaminų metas. Primename ir raginame saugoti save bei pasirūpinti vieni kitais, suprasti ir priimti savo ir kitų jausmus, padėti vieni kitiems įveikti iššūkius, kurių netrūksta mūsų kasdienybėje.

Svarbu prisiminti, kad šioje situacijoje esame ne vieni. Jei pastebime, kad mūsų draugui ar kitam šalia esančiam žmogui sunku – pasikalbėkime, padrąsinkime, patarkime. Priminkime sunkumų prislėgtam kolegai, klasės draugui, pažįstamam, jog pavojinga emocijas užgniaužti savyje. Verčiau atsiverti ir savo mintimis bei jausmais pasidalinti su psichologu, dirbančiu mokykloje, pedagoginėje psichologinėje ar švietimo pagalbos tarnyboje, psichikos sveikatos centre, paskambinti žemiau nurodytais emocinės paramos telefonais arba paieškoti pagalbos šaltinių internete.

Jautriai parodytas mūsų dėmesys kitam žmogui gali padėti atgauti emocinę pusiausvyrą ar apsaugoti nuo nepamatuotų sprendimų.

Bendra emocinės pagalbos linija **1809**



Pagalba telefonu ir internetu:

Jaunimo linija

tel. 8 800 28888 (visą parą)

www.jaunimolinija.lt/internetas

www.jaunimolinija.lt/pokalbiai-internetu

(pokalbiai internetu I–VI 18–22 val.)

Vaikų linija

tel. 116 111 (11–23 val.)

www.vaikuliniija.lt

Linija Doverija

(parama teikiama rusų kalba)

tel. 8 800 77277 (16–19 val.)

Vilties linija

tel. 116 123

el. p. 116123@viltieslinija.lt /
vilties.linija@gmail.com

Pagalbos moterims linija

tel. 8 800 66366

el. p. pagalba@moteriai.lt

www.pagalbosmoterimslinija.lt

(pokalbiai internetu VII–II 17–21 val.)

Daugiau informacijos

- www.klausau.lt
- www.pagalbasau.lt
- www.tuesi.lt
- [Kaip tu gali padėti sau](#)

**Pedagoginių psichologinių ir
švietimo pagalbos tarnybų
kontaktus rasite priede**

