

Labas! :)

Mes, vaikų psichologai, norime pakalbėti su Tavimi apie Tave šiuo keistu laiku, vadinamu karantinu.

Kai daugelis iš mūsų turime taip ilgai būti namuose, kyla įvairių jausmų. Vieniems namai yra saugi vieta, kurioje gera būti. Kiti labai pasiilgsta susitikimų su draugais, mokyklos. Yra vaikų, kuriems gali būti labai sunku atlaikyti šį ilgą buvimą namuose su šeima. Mes žinome keletą būdų, ką galėtum daryti, kad pasijaustum geriau.

Planuok savo dieną. Kai turi laisvo nuo pamokų laiko, - būtinai skirk jo savo pomėgiams:

- Skaityk knygas, žurnalus, komiksus
- Rašyk dienoraštį, o gal knygą?
- Piešk - tikrai geras metas patobulinti šį įgūdį
- Sportuok, šok - laisvai ar pagal internete esančius pasiūlymus
- Žaisk su augintiniu - gal išmokysi jį naujo triuko?
- Užsiimk rankdarbiais - gal pavyks ką nors numegzti, pasiūti ar išsiuvinėti?
- Fotografuok tai, kas patinka ar tai, kas vyksta aplink: nuotraukos bus vertingos, nes laikas istorinis.
- Palaikyk ryšį su draugais - pasinaudok senovinėmis (rašyti laiškus vėl tampa madinga) ar šiuolaikinėmis technologijomis (karantinas - ne priežastis apleisti draugus).
- Televizijoje ar internete gali rasti ne tik animacinių filmų, filmų vaikams ar paaugliams, bet ir įdomių pamokų, galimybių išmokti naujų įgūdžių.
- Žaisk! Žaidimas visuomet yra gerai. Gali apsimesti mėgiamu herojumi, gali pasiūlyti visiems stalo žaidimų žaidimų ar su draugu per vaizdo ryšį sužaisti "Uno".
- Svajok. Ši situacija kažkada pasikeis ir vėl gali tekti imtis daugybės veiklų. Geras laikas sustoti. Pailsėti.
- Jei esi paauglys, daugiau pasiūlymų kuo užsiimti rasi čia <https://bit.ly/VilniusPaaugliams>
- Gerai išsimiegok. Net jei nereikia eiti į mokyklą, laikykis miego režimo. Tai reikšmingai prisidės prie geresnės tavo savijautos.

Jei Tau kartais kyla nerimas, jaudulys, - suprask, kad taip jaustis karantino metu yra normalu. Jei visgi sunkūs jausmai užsitęsia, negali pailsėti, atlikti kasdienių užduočių, nebedžiugina anksčiau mėgtos veiklos, jei neturi ar nežinai, su kuo galėtum pasikalbėti apie tai, kas Tau sunku, Tu gali:

1. *Paskambinti arba parašyti mokyklos psichologui.* Gal ji ar jis paliko telefono numerį klasės auklėtojai? Galbūt mokyklos psichologo elektroninis paštas yra mokyklos internetiniame puslapyje? Klausk drąsiai.

2. Karantino metu (ir kurį laiką po jo) gali visą parą skambinti *bendruoju nemokamu emocinės paramos numeriu 1809*, kur galėsi pasirinkti sujungimą su “Vaikų linija” arba “Jaunimo linija”. Arba gali kreiptis į šias linijas tiesiogiai.
3. *Skambinti, rašyti ar chattinti su “Vaikų linija”*. Linija dirba nuo 11 iki 23 val. Nr. 116 111 <https://www.youtube.com/watch?v=CEgxGeA8HRQ&t=17s> Čia budi draugiški konsultantai, kuriems svarbu Tave išklaudyti.
4. *Skambinti “Jaunimo linijai” visą parą! 880028888*. 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.

Nelik vienas ar viena su sunkumais. Gali skambinti ir rašyti, tiek, kiek Tau reikia. Drauge sunkumus įveiksime lengviau ir greičiau!

Tu gali pasirūpinti savimi!

Namuose būti ne visuomet lengva..

Tad skambink, rašyk arba susisiek žinutėmis!

IKI!

Vaikų psichologai