

## NEMOKAMA PAGALBA TĖVAMS IR VAIKAMS INTERNETU, TELEFONU

KUR KREIPTIS PAGALBOS	KONTAKTAI
<p style="text-align: center;"><b>116 000 Karštoji linija</b></p> <p>Konsultacijos vaiko tėvams, globėjams ir artimiesiems dėl galimų veiksnių dingus vaikui. Operatyvios vaiko paieškos užsienyje paskelbimas ir organizavimas. Emocinis palaikymas ir psichologinė pagalba.</p>	<p>Pagalba teikiama visą parą nemokamu telefonu <b>116 000</b></p> <p>Pagalba internetu <a href="http://www.116000.lt">www.116000.lt</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>„Tėvų linija“</b></p> <p>Konsultacinė pagalba telefonu pozityvios tėvystės klausimais, kylančiais tėvams, įtėviams, globėjams. „Tėvų linijoje“ dirba Paramos vaikams centro specialistai, kurie pasirengę padėti tėvams suprasti vaikų elgesį, patarti dėl įvairiais amžiaus tarpsniais kylančių bendravimo su vaiku problemų ir rasti geriausią sprendimą. Taip pat padėti nusiraminti, o jeigu reikia, ir suvaldyti pyktį, kai situacija yra įtempta.</p>	<p>Darbo dienomis nuo 17 iki 21 val. tėvai gali skambinti nemokamu telefonu <b>8 800 900 12</b> su profesionaliu psichologu pasikonsultuoti jiems rūpimais vaikų auklėjimo klausimais.</p> <p>Pagalba internetu: <a href="https://www.tevulinija.lt/">https://www.tevulinija.lt/</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>Pagalbos moterims linija</b></p> <p>Programa įkurta siekiant teikti psichologinę, teisinę konsultaciją, emocinę paramą ir reikiamą informaciją apie tolesnės pagalbos formas moterims, patiriančioms bet kurios rūšies, t. y. fizinį, psichologinį, seksualinį, ekonominį bei institucinį smurtą, prekybą žmonėmis ar seksualinį išnaudojimą prostitucijos tikslais.</p>	<p>Pagalbos moterims linija <b>8 800 66366</b> emocinė parama telefonu kasdien, visą parą <a href="mailto:pagalba@moteriai.lt">pagalba@moteriai.lt</a></p>
<p style="text-align: center;"><b>„Vilties linija“</b></p> <p>Emocinės paramos tarnyba suaugusiems, teikianti nemokamą, anonimišką emocinę paramą telefonu bei laiškais visos Lietuvos gyventojams.</p>	<p>Pagalba teikiama visą parą nemokamu telefonu <b>116 123</b> arba elektroniniu paštu <a href="mailto:116123@viltieslinija.lt">116123@viltieslinija.lt</a>.</p> <p>Pagalba internetu: <a href="http://www.viltieslinija.lt/">http://www.viltieslinija.lt/</a></p>

<p><b>Specializuotos pagalbos centrai (SPC)</b> Specializuotos pagalbos centras – viešąsias funkcijas atliekanti institucija, teikianti specializuotą kompleksinę pagalbą smurtą patyrusiems asmenims. Į juos gali kreiptis visų Lietuvos savivaldybių gyventojai.</p>	<p>Pagalba teikiama nemokamu telefonu <b>86 99 86866</b> nuo 8 iki 21 val. arba elektroniniu paštu <a href="mailto:spc@lygus.lt">spc@lygus.lt</a></p>
<p><b>Programėlė „Pagalba sau“</b> Inovatyvi universalios psichikos sveikatos problemų prevencijos priemonė, kuri buvo sukurta remiantis tarptautinių organizacijų rekomendacijomis bei mokslinių tyrimų išvadomis. Ši mobilioji aplikacija ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informaciją, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos. Programėlės tikslas: emocinio raštingumo, savipagalbos įgūdžių ir asmenybės atsparumo ugdymas, auditorija – visa Lietuvos visuomenė, besinaudojanti išmaniaisiais telefonais.</p>	<p>„Android“ operacinės sistemos naudotojai gali programėlę atsisiųsti iš „Google Play“ parduotuvės visiškai nemokamai. <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sau.pagalbasau">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sau.pagalbasau</a> iOS sistemų vartotojams: <a href="https://itunes.apple.com/us/app/pagalba-sau/id1276103899?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/pagalba-sau/id1276103899?mt=8</a></p>
<p><b>„S.M.A.R.T. TĖVYSTĖ“</b> Tai pirmasis Lietuvos vaikų apsaugai sukurtas praktinis įrankis. Ankstyvosios intervencijos ir prevencijos modelio tikslas – atpažinti rizikas vaiko gerovei ir reaguoti teikiant pagalbą anksčiau nei atsiranda problemos. „S.M.A.R.T. TĖVYSTĖ“ skirta tiek specialistams, tiek plačiajai visuomenei. Ši platforma padės šeimoms pamatyti ir identifikuoti galimus sunkumus auginant vaikus.</p>	<p>Anketą galima pildyti šiame internetiniame puslapyje: <a href="http://www.smarttevyste.lt/">http://www.smarttevyste.lt/</a></p>
<p><b>„Vaikų linija“</b> Pagalbos tarnyba vaikams ir paaugliams, teikianti nemokamą ir anonimišką pagalbą telefonu bei internetu. „Vaikų linija“ teikdama</p>	<p>Pagalba teikiama nemokamu telefonu <b>116 111</b> kasdien nuo 11 iki 23 val. Pagalba internetu: <a href="https://www.vaikulinija.lt/">https://www.vaikulinija.lt/</a></p>

<p>pagalbą vaikams nemokamu numeriu 116111, bendradarbiauja su Valstybės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos specialistais. Tai leidžia užtikrinti ne tik emocinės paramos vaikams prieinamumą, bet ir socialinių, teisinių konsultacijų bei paslaugų gavimą.</p>	
<p><b>„Jaunimo linija“</b>  Viena didžiausių Lietuvoje veikiančių nemokamos emocinės paramos telefonu ir internetu tarnyba. Nuo 1991 metų veikiančioje tarnyboje dirba apie 350 savanorių (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje).</p>	<p>Pagalba teikiama visą parą nemokamu telefonu <b>8 800 28888</b>, pokalbiais internetu nuo 18 iki 22 val. Pokalbis trunka 45-60 min. Taip pat prisiregistravus galima parašyti elektroninį laišką, apibūdinant savo problemą.  Pagalba internetu: <a href="https://www.jaunimolinija.lt/lt/">https://www.jaunimolinija.lt/lt/</a></p>
<p><b>„Linija Doverija“</b>  Nemokama anoniminė, emocinė parama paaugliams ir jaunimui rusų kalba. Emocinę paramą teikia savanoriai-moksleiviai.</p>	<p>Pagalba teikiama nemokamu telefonu <b>8 800 77277</b>, 16.00-20.00 nuo antradienio iki šeštadienio (išskyrus valstybės švenčių dienas).</p>