

„Mokymų ir psichologinio konsultavimo centras“ 2020 metais rugsėjo - gruodžio mėnesiais NEMOKAMAI teikia psichologines konsultacijas Panevėžio rajono savivaldybės gyventojams. Konsultacijos vyksta Jūsų seniūnijos patalpose. Konsultuojame suaugusius asmenis ir vaikus. Garantuojame konfidencialumą. Konsultacijos gali būti ANONIMINĖS. Konsultacijos trukmė 60 minučių. **LABAI PRAŠOME ŠIA INFORMACIJA PASIDALINTI SU TAIS, KAM GALI BŪTI AKTUALU.**

### **Psichologinių konsultacijų tikslas – gerinti psichologinę gerovę.**

#### **Psichologinės konsultacijos suaugusiam žmogui naudingos kai:**

- Gyvenime daug streso;
- Prasideda konfliktai šeimoje ar darbe;
- Jaučiamas nerimas;
- Trūksta pasitikėjimo savo jėgomis;
- Susiduriame su krizėmis;
- Norime tobulėti psichologiškai;
- Norime keisti įpročius;
- Atrasti savo vietą gyvenime;
- Jaučiame daug negatyvių emocijų (graužia kaltės jausmas, liūdesys, gėda, pyktis).

#### **Kada rekomenduojama kreiptis į vaikų psichologą:**

- Kai vaiko elgesys tampa sunkiai suvaldomas, neprognozuojamas;
- Kai vaikas turi daug pykčio;
- Kai vaikas patiria sunkumų bendraujant su bendraamžiais ir vyresniais žmonėmis;
- Kai staigiai pasikeičia vaiko elgesys, nuotaika;
- Dėl šeimos krizių (skyrybos, antro, trečio vaiko gimimas, ėjimas į darželį, mokyklą, gyvenamosios vietos keitimas, mirtis).

#### **Konsultacijas teikia:**

Psichologė-psichoterapeutė  
Gintarė Jurkevičienė



Psichologė-psichoterapeutė  
Vitalija Mikutaitienė



Daugiau informacijos apie mus: [www.psichologijoscentras.lt](http://www.psichologijoscentras.lt)

**BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA:** Tel. (8 45) 43 30 78;

El.p. [stiprinimas.vsb@gmail.com](mailto:stiprinimas.vsb@gmail.com)

PANEVĖŽIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

[www.paneveziorvsb.lt](http://www.paneveziorvsb.lt)