LABAS! ČIA – INFORMACIJA TAU (VAIKAMS IR PAAUGLIAMS)

Tavo nuomonė yra svarbi. Tu turi teisę jaustis saugiai ir būti išgirstas.

Jei tavo šeimai padeda mūsų centro darbuotojai, žinok – mes esame tam, kad padėtume ir tau, ir tavo tėvams ar globėjams. Mums labai rūpi, kaip tu jautiesi namuose, mokykloje ir su draugais.

🛡️ Tavo svarbiausios teisės

- **Teisė būti saugiam:** niekas neturi teisės tavęs mušti, skaudinti, gąsdinti, žeminti ar versti daryti tai, kas tau nemalonu.
- **Teisė būti išklausytam:** kai suaugusieji priima sprendimus dėl tavo gyvenimo, tu turi teisę pasakyti, ką manai ir ko nori.
- **Teisė klausti ir žinoti:** jei nesupranti, kas vyksta ar kodėl susitinkame, visada gali drąsiai paklausti – mes paaiškinsime paprastai.
- **Teisė į pagalbą ir poilsį:** tu turi teisę mokytis, žaisti, ilsėtis ir gauti pagalbą, kai jos reikia.

💬 Kada verta pasikalbėti su mumis?

- Kai namuose kyla pykčių, baimės ar jautiesi nesaugiai.
- Kai patiri patyčias mokykloje, kieme ar internete.
- Kai yra labai liūdna, neramu ir nežinai, kam apie tai papasakoti.
- Kai nori pasidalyti savo idėjomis, kas padėtų tavo šeimai gyventi geriau.

📞 Kur dar gali kreiptis pagalbos bet kada? (Nemokamai ir anonimiškai)

- **116 111 – Vaikų linija** (kasdien 11.00–23.00 val., taip pat galima rašyti internetu *www.vaikulinija.lt*).
- **8 800 288 88 – Jaunimo linija** (visą parą, 24/7).
- **112 – Bendrasis pagalbos centras** (jei gresia skubus pavojus tau ar tavo artimiesiems).

Marijampolės socialinės pagalbos centras | Pagalbos šeimoms skyrius
Adresas: **Vytauto g. 17, Marijampolė** | Pagalbos šeimoms skyriaus vedėjas: **+370 615 30269**