

Kaip žinoti, ar vaikas nevartoja psichoaktyviųjų medžiagų?

Ne visada pavyksta atskirti, jog žmogus yra apsvaigęs nuo psichoaktyviųjų medžiagų. Taip yra todėl, kad psichoaktyviųjų medžiagų labai daug ir visos jos turi skirtingą poveikį. Todėl norint suprasti, ar vaikas svaiginasi, reiktų atkreipti dėmesį į pasikeitusį jo elgesį:

- » Visiškai pasikeitė draugai, su kuriais vaikas leidžia laiką.
- » Vaikas pradėjo slapukauti, pvz., rakinti kambario duris, grįžęs iškart eiti į savo kambarį.
- » Vaikas išeina iš namų ilgiems laiko tarpams, negrįžta per naktį, o jūs nežinote, kur jis yra.
- » Vaikas labai supyksta, klausinėjant, kur jis buvo ir ką veikė, stengiasi išsisukti nuo atsakymo, meluoja.
- » Vaikas gina asmenis, vartojančius psichoaktyvias medžiagas.
- » Krenta vaiko pažymiai, pasikeičia jo elgesys mokykloje.
- » Vaikas dažnai atrodo pavargęs, neišsimiegojęs, neturi energijos.
- » Namuose atsiranda nauji arba dingsta vertingi daiktai.
- » Vaiko nebedomina dalykai, kuriuos jis mėgėdavo anksčiau: būreliai, užsiėmimai, sportas, kt.
- » Pasikeičia vaiko išvaizda – jis nebesirūpina savo higiena, apranga.

Atkreipkite dėmesį – atskirai paimtas vienas iš šių požymių dar neįrodo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

Jei įtariate, kad jūsų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, galite kreiptis pagalbos į:

Bendrojo ugdymo įstaigose dirbančius socialinius pedagogus, psichologus, visuomenės sveikatos priežiūros specialistus.

Priklausomybės ligų centrus Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose bei Panevėžyje. Juose vaikams, paaugliams bei jų šeimos nariams teikiama ambulatorinė pagalba: psichiatro, psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, testavimas narkotinių medžiagų nustatymo testais, rekomendacijos dėl tolimesnių veiksmų ir gydymo.

Lietuvos įtraukties švietime centras
Džiaugsmo g. 44, LT-11302 Vilnius
Telefonas +370 677 93 420
El. paštas savukeliu@lisc.lt



Lietuvos įtraukties
švietime centras

PADĖKIME VAIKAMS IŠVENGTI ALKOHOLIO, TABAKO IR KITŲ NARKOTIKŲ VARTOJIMO

INFORMACIJA TĖVAMS



Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo
prevencinė programa „Savu keliu“

Psichoaktyviosios medžiagos – tai alkoholis, tabakas ir kitos narkotinės medžiagos, kurias žmonės vartoja, siekdami pakeisti savo emocinę būseną, mąstymą ar elgesį. Visos šios medžiagos veikia psichiką ir gali sukelti psichikos ir elgesio sutrikimus bei priklausomybę.

Jauni žmonės gali pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas...

... siekdami malonių pojūčių

... norėdami pagerinti savijautą

... norėdami užsimiršti arba pabėgti nuo problemų

... iš smalsumo arba nuobodulio

... todėl, kad nežino apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pavojus

... dėl savo draugų spaudimo

... norėdami pagerinti savo gebėjimus

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą lemia asmenys, šeimos ir socialinės aplinkos veiksniai.

Atkreipkite dėmesį, jog vaikai, kurių ryšiai su tėvais glaudūs, mažiau linkę rizikuoti.

Kuo daugiau jūs domėsitės vaikų gyvenimu, tuo jie jausis vertingesni ir bus atsakingesni.

Kaip apie psichoaktyvias medžiagas bendrauti su VAIKU?

Būkite aktyvus vaikų klausytojas. Klausinėkite, skatinkite vaiką išsipasakoti. Parodydami norą išklausti, suteikiate jiems atvirumo ir saugumo jausmą. Nebijokite su savo vaiku anksti pradėti kalbėti apie psichoaktyvias medžiagas. Informacija, kurią galite suteikti jūs, yra labiau patikima nei gauta iš draugų, interneto ar reklamos.

Pasidomėkite būdais, kaip kalbėti apie psichoaktyvias medžiagas su vaikais, kad jie suprastų,

ką norite pasakyti. Nevartokite jiems nesupranta-
tamų sąvokų. Į klausimus atsakykite sąžiningai,
atvirai ir teisingai.

Negąsdinkite vaikų ilgalaikio vartojimo pasek-
mėmis (pvz., valkatavimu arba mirtimi). Vaikai
susidurs su šių medžiagų vartojimo pavyzdžiais,
kur tokių pasekmių nebus. Todėl gali suabejoti
jūsų žodžių pagrįstumu.

Akcentuokite, kad svarbu pačiam pasirinkti, kaip
elgtis, o ne daryti taip, kaip sako ar daro draugai.
Geras draugas niekada nevers daryti ko nors per
prievartą.

Atkreipkite dėmesį į tai, su kokiais draugais vai-
kas leidžia laiką. Kalbėkitės apie tai, ką jie veikia,
kai susitinka.

Nuoširdžiai **gilinkitės** į vaiko problemas ir bandy-
kite jas spręsti drauge. Nesakykite, kad tai smul-
kmenos, nesąmonės ar kvailystės. Tik tuomet, kai
vaikai pasitikės jumis, papasakos jums apie savo
problemas, jūs galėsite jiems padėti.

Niekada nekritikuokite vaiko asmenybės.
Jei jis pasielgė netinkamai, neprotingai,
neapgalvotai, kritikuokite tik jo poelgį.
Nesakykite, kad jis kvailas, nemokša,
tinginys ar pan. Nemoralizuokite,
negąsdinkite, o paaiškinkite, kodėl jo
elgesys nepriimtinas, pavojingas ar
nepageidautinas.

Kalbėdami kreipkite dėmesį ne tik į tai,
ką sakote, bet ir kaip, koku tonu kalbate.
Kalbėdami su paaugliu atsižvelkite į jo
nuomonę, daugiau diskutuokite ir mažiau
nurodinėkite.

Išsiaiškinkite...

Pabandykite išsiaiškinti, ką Jūsų vaikas žino apie
psichoaktyvias medžiagas, tuomet galite ge-
riausiai apsispręsti, kaip su juo kalbėti toliau.
Stenkitės pokalbio metu išlaikyti pozityvų san-
tykį su savo vaiku.

Domėkitės...

Kad užtikrintai jaustumėtės kalbėdami su vaiku
pasiskaitykite apie psichoaktyviųjų medžiagų
vartojimo poveikį ir žalą. Su vaikais aptarkite
tai, ką pamatote per žinias, reklamas, kartu su
vaiku pasižiūrėkite filmą apie psichoaktyvias
medžiagas. Turėkite aiškią poziciją tabako, alko-
holio ir kitų narkotikų vartojimo atžvilgiu. Aiškiai
pareikškite, kad nenorite, jog jūsų vaikai vartotų
šias medžiagas. Nepalikite vietos abejonėms.

Nebijokite atsakyti...

Vaikui uždavus klausimų apie psichoaktyviųjų
medžiagų vartojimą, nebijokite prisipažinti, jei
tai esate daręs. Taip Jūsų vaikas supras, kad kal-
batės nuoširdžiai.

Ugdykite...

Nepamirškite, kad didelį vaidmenį Jūsų vaikui
daro bendraamžiai, todėl kalbėdamiesi aptarki-
te, kaip lengviau atsispirti bendraamžių spaudi-
mui. Ugdykite savo vaikų gyvenimo įgūdžius.

Ieškokite...

Ieškokite galimybių pasikalbėti su kitais Jūsų
vaiko draugų ar bendraamžių tėvais šiuo klau-
simu. Dalinkitės informacija, užsirašykite telefo-
no numerius, ieškokite bendrų sprendimų, kaip
apsaugoti vaikus nuo psichoaktyviųjų medžiagų
vartojimo.