



Kodėl reikia kalbėtis apie psichoaktyvias medžiagas?

Negaudami tinkamos informacijos apie psichoaktyvias medžiagas, vaikai netenka galimybės mokytis, kaip save nuo jų apsaugoti. Vaikas savo smalsumą stengsis patenkinti. Geriau, kad informaciją apie tabaką, alkoholį ir narkotikus jis gautų iš savo tėvų ar kitų artimų suaugusiųjų negu iš interneto ar bendraamžių, kurie jam gali suteikti klaidingų žinių ir net pastūmėti eksperimentuoti.

Kaip kalbėtis su vaikais iki 12 metų?

Iki paauglystės suaugusieji vaikų akyse turi neginčijamą autoritetą. Todėl tikėtina, kad vaikas patikės tuo, ką papasakosite. Su tokio amžiaus vaikais kalbėti apie narkotikus dar gali būti anksti, tačiau pats laikas aptarti rūkymą, alkoholio vartojimą, vaistų ir buitįje naudojamų cheminių medžiagų naudojimą.

- Vaikams pokalbis apie psichoaktyvias medžiagas naudingas tada, kai jie supranta, kodėl apie tai kalbate.
- Geriausia kalbėti apie tabaką, alkoholį, chemines medžiagas ar vaistus tada, kai pastebime su šiomis medžiagomis susijusias situacijas kasdieniame gyvenime. Pavyzdžiui, šeimos švenčių metu ar viešose vietose, kai suaugusieji vartoja alkoholį, rūko.
- Dauguma vaikų domisi savo kūno sandara, todėl galite kalbėti apie sveikatą ir dalykus, kurie jai žalingi. Vaikams patinka faktai, jie nori sužinoti, kaip, kas ir kodėl veikia. Todėl pasakykite, kokie yra alkoholio, rūkymo, netinkamo vaistų ar buitinių chemijos vartojimo pavojai.



Kaip kalbėtis su paaugliais?

- Pasakykite atžalai, kad norite pasikalbėti apie psichoaktyvias medžiagas. Paprašykite jo nuspręsti, kada ir kur vyks pokalbis. Sutarkite abiem tinkamą laiką artimiausiu metu.
- Padėkokite paaugliui, kad sutiko pasikalbėti, net jei aišku, kad jis neturėjo kito pasirinkimo. Pirma klauskite jo nuomonės, neskubėkite rodyti savo išmanymo. Gerbkite vaiko nuomonę, net jeigu jai ne visai pritariate.
- Pradėdami pokalbį, palieskite temą, kuri paskatintų vaiką kalbėtis. Pavyzdžiui: „Pastebėjau, kad pertraukų metu daug mokinių eina už mokyklos parūkyti. Ką tu apie tai galvoji?“
- Priminkite, kad Jums rūpi atžalos sveikata ir kad nusiviltumėte, jei jis pradėtų vartoti psichoaktyvias medžiagas.
- Skatinkite kreiptis pagalbos į Jus ar kitus suaugusiuosius

Kaip elgtis, kad mano vaikas nepradėtų vartoti narkotikų?

- **Bendraukite**
Daugiau bendraukite su vaiku, domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis.
- **Pasitikėkite ir pelnykite pasitikėjimą**
Gerbkite vaikų jausmus, domėkitės jų problemomis ir pomėgiais.
- **Nekritikuokite be reikalo**
Nemoralizuokite ir negąsdinkite, o paaiškinkite vaikams, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pavojingas, nepageidautinas.



- **Mokykite socialinių įgūdžių**
Gebėjimas spręsti konfliktus, priimti sprendimus, mokėjimas pasakyti „Ne“, kritinis ir kūrybinis mąstymas, psichologinis atsparumas – visa tai padės vaikui išvengti daugelio problemų, o susidūrus su jomis – jas išspręsti.
- **Ugdyskite vertybes**
Vaikas turi įsisąmoninti, kokios yra jo šeimos vertybės ir elgesio lūkesčiai.
- **Pažinkite vaiko draugus**
Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais.
- **Rūpinkitės vaiko laisvalaikiu**
Laikas po pamokų, ypač, jei vaikas neturi kuo užsiimti, yra itin „palankus“ griebtis žalingų įpročių.

Bendraamžių įtaka didėja, vaikui atsiranda noras būti „kietu“, gali atsirasti ir draugų spaudimas išbandyti psichoaktyvias medžiagas. Iš anksto ruoškite vaiką tam atsisipirti. Bendraudami su vaiku apie psichoaktyvias medžiagas, akcentuokite reikalingus įgūdžius: atsargumą, pagalbos ieškojimą, kritinį mąstymą, taisyklių žinojimą. Tuomet vaikas mokės apsaugoti save ir tada, kai Jūsų nebus šalia.

Naudingos nuorodos:

<http://www.kaveikiavaikai.lt/>
<http://visuomene.ntakd.lt/tevams/kaip-apie-narkotikus-kalbetis-su-vaikais/10-tevams.html>
www.ntakd.lrv.lt
www.drugfree.org

Parengė: Socialinė pedagogė Rūta Gelažnikienė