

Rekomendacijos tėvams sužinojus apie vaiko psichoaktyvių medžiagų vartojimą

Kaip kalbėti su vaiku?

- 1. Svarbi yra tinkama tėvų reakcija** sužinojus apie vaiko eksperimentavimą arba nuolatinį psichoaktyvių medžiagų vartojimą. Vaikas turi jausti, kad esate pasiruošęs jam padėti.
- 2. Pasiruoškite pokalbiui** apie tabako, alkoholio, narkotikų vartojimą, nes jis nebus paprastas: suplanuokite iš anksto (tinkama vieta, laikas); apgalvokite pokalbio dalyvius; sužinoję, kad vaikas vartoja – neskubėkite panikuoti, galbūt viskas ne taip blogai, kaip atrodo. Tik ramiai kalbėdamiesi galėsite padėti savo vaikui; iš anksto apgalvokite, ką sakysite. Svarbu aptarti ne tik tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimą, bet ir tai, kas paskatino tai daryti, taip pat stengtis atrasti būdus, kaip tas priežastis pašalinti.
- 3. 7 pokalbio žingsniai:**
 - Pradėkite pokalbį pozityviai. Vaikas turi jausti, kad jis Jums rūpi. Vartokite žodžius: „meilė“, „rūpestis“, „myliu tave, man neramu, kad vartoji alkoholį / rūkai elektroninę cigaretę“, „pasikalbėkime apie tai“.
 - Kalbėkite faktais: rastos psichoaktyviosios medžiagos, elgesio pokyčiai, draugų pasakojimai, mokytojų pastabos – tai yra faktai, kuriuos vaikui bus sunku paneigti.
 - Kalbėkite nuoširdžiai, sakykite tiesą.
 - Pabrėžkite, kad tėvų pareiga – apsaugoti vaikus nuo pavojų, galima paminėti, kad sprendimai, priimti apsvaigus, gali būti pavojingi.
 - Tikėtina, kad jūsų vaikas neigs, išsigąs, supyks ar verks. Tai normalu. Priimkite vaiko jausmus.
 - Leiskite vaikui išsakyti nuomonę, net jeigu teks išlaukti ilgas tylos pauzes.
 - Pasistenkite išlikti ramus.

4. Imkitės veiksmų ir susitarkite:

- **Susitarimai.** Svarbu susitarti, kad vaikas nuo šiol visiškai nebevartotų, todėl paprašykite, kad atiduotų viską, ką turi susijusio su psichoaktyviąja medžiaga.
- **Ne vienas.** Paaugliai dažniausiai vartoja kartu su draugais, todėl labai svarbu sužinoti, kas jie tokie ir susisiekti su jų tėvais. Jeigu užkirsite kelią tokiai grupinei veiklai – padėsite nebevartoti tiek savo vaikui, tiek kitiems.
- **Didesnė kontrolė.** Perspėkite vaiką, kad kurį laiką stebėsite jį atidžiau, ir, norėdami padėti jam visiškai atsisakyti psichoaktyviosios medžiagos, galėsite patikrinti jo daiktus, vaikas turės pranešti savo buvimo vietą, ką veikia, laiką, kada planuoja grįžti.
- **Vakarėliams – ne.** Kol nebūsime tikri, kad vaikas nebevartoja, rekomenduojama neleisti į draugų vakarėlius, vėlyvus pasibuvimus, nes tikimybė vartoti gali išaugti.

Daugiau naudingos informacijos rasite www.kaveikiavaikai.lt

[https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/3\(2\).pdf](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/3(2).pdf)

[https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/t%C4%97v%C5%B3%20vaidmuo%20infografikas%20\(3\).pdf](https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/t%C4%97v%C5%B3%20vaidmuo%20infografikas%20(3).pdf)

<https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/2.pdf>

Rekomendacijos tėvams sužinojus apie vaiko psichoaktyvių medžiagų vartojimą

Kur galima kreiptis pagalbos?

Nemokamos anoniminės konsultacijos telefonu:



Patikima informacija internete:



www.ntakd.lt



www.kaveikiavaikai.lt



www.askritiskas.lt



www.nerukysiu.lt



<https://visuomene.ntakd.lt/lt>



<https://ntakd.lrv.lt/tinklalaides>