

Problemos ir iššūkiai paauglystėje (psichoaktyvių medžiagų vartojimas). Patarimai tėvams.

Priežastys, galinčios paskatinti Jūsų vaiką pabandyti narkotikų, gali būti labai įvairios, todėl kiekvienas tėvas turi domėtis, ką daryti, kad jo vaikas nepradėtų vartoti narkotikų.

◆ Bendraukite

Daugiau bendraukite su vaiku, domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis. Net ir būdami labai užsiėmę, skirkite vaikui laiko ir dėmesio, puoselėkite gerus tarpusavio santykius, nes tai yra puiki investicija į ateitį be narkotikų. Jau nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės pradėkite kalbėti su vaiku apie narkotines medžiagas. Išsamūs patarimai, kaip kalbėti su vaikais ir paaugliais, pateikiami interneto svetainėje www.nkd.lt/visuomene.

◆ Pasitikėkite ir pelnykite pasitikėjimą

Gerbkite vaikų jausmus, domėkitės jų problemomis ir pomėgiais, išklauskite, ką jie sako. Dažnai kartokite: kad ir kas atsitiktų, jūs jo neatstumsite.

◆ Nekritikuokite be reikalo

Kritikuokite vaiko poelgį, netinkamą elgesį, bet ne jį patį: „Tu pasielgei neteisingai, neapgalvotai, negerai“. Nepamirškite pagirti ir apdovanoti už tinkamą elgesį.

◆ Ugdykite vertybes

Nuolat diegdami socialinius, moralinius, dvasinius principus, ilgainiui išugdysite tvirtus vaiko moralinius įsitikinimus. Juos įsisąmoninęs, jis ir pats nesunkiai ras priežasčių, kodėl narkotikams reikėtų sakyti „Ne“.

◆ Pažinkite vaiko draugus

Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais. Skirkite laiko kalbėtis apie tai, kas yra geras draugas.

◆ Rūpinkitės vaiko laisvalaikiu

Rūpinkitės, kad laisvą laiką vaikas skirtų naudingai, malonumą teikiančiai veiklai. Nukreipdamas visą energiją mėgstamiems pomėgiams, vaikas turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais.

Raskite progų būti su vaiku – pvz., bendros šeimos išvykos, savaitgalio pietūs ir t.t.

Parengė vyresnioji socialinė pedagogė Jolita Dvelienė,
vyresnioji socialinė pedagogė Žaneta Michailova