

Kaip kalbėti su vaiku apie psichoaktyvias medžiagas

1. Pradėkite kalbėtis su vaiku apie tabako, alkoholio bei narkotikų žalą nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės. Svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai gali jiems suteikti klaidingų žinių. Klaidinga manyti, kad vaikas bus apsaugotas nuo problemų, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, jei apie tai neturės jokios informacijos. Užaugintas „šiltnamio“ sąlygomis vaikas, pradėjęs savarankišką gyvenimą, gali susidurti su dar didesnėmis problemomis, nes neturės žinių ir įgūdžių, kaip jas spręsti. Todėl psichologai tėvams pataria – užuot bandžius apsaugoti vaiką nuo įvairių problemų, mokyti jį patį jas įveikti. Svarbu, kad vaikas pasitikėtų savo tėvais, kitaip kalbėjimasis įvairiomis temomis bus bevaisis.
2. Kalbėdami apie narkotikų vartojimo problemas ir pasekmes, būkite atviri ir nuoširdūs, nesmerkite vaiko, jei jis klausia to, kas jam įdomu. Vaikui svarbi jūsų nuomonė. Pasitaikius palankiai situacijai jūs pirmas galite pradėti diskusiją apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą. Taigi, norėdami įgyti vaiko pasitikėjimą, gerbkite jį patį ir jo jausmus, domėkitės jo problemomis, svajonėmis, pomėgiais ir interesais. Dėmesys ir laikas, praleistas kartu – tai puiki investicija į gerų tarpusavio santykių puoselėjimą. Labai svarbu ugdyti vaiko pasitikėjimą savimi, pvz., pastebėjus, kad vaikui kas nors itin sekasi (pvz., darbas kompiuteriu, šokiai, konstravimas), pagirkite jį, paskatinkite, pasidomėkite jo pasiekimais. Vaikas turi žinoti ir jausti, kad ir kas atsitiktų, kad ir kaip jis pasielgtų, tėvai jo neatstums. Visa tai padės įgyti vaiko pasitikėjimą, jis drąsiai išsakys savo problemas ir tėvai laiku galės jam padėti.
3. Jei vaikas nori konkrečiau sužinoti apie psichoaktyvias medžiagas bei jų poveikį, turite jam pateikti žinių ir sykiu formuoti neigiamas nuostatas į minėtų medžiagų vartojimą. Nereikėtų vaiko gąsdinti akcentuojant ilgalaikes neigiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes – sveikatos sutrikimus ar mirtį. Tačiau būtina išaiškinti, kodėl kai kurių psichoaktyviųjų medžiagų, pvz., raminamųjų, migdomųjų vaistų negalima vartoti vaikams.
4. Padėkite vaikui įsisąmoninti moralines bei dvasines vertybes. Tai svarbu ugdant tvirtą, sąmoningą asmenybę, gebančią pasipriešinti ne tik psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui, bet ir kitoms blogybėms. Tėvai turėtų vaiką išmokyti pasakyti „ne“ ir atsilaikyti neigiamam bendraamžių spaudimui.
5. Visur ir visada rodykite jam gerą pavyzdį, nes vaikui svarbus jūsų elgesys, jis stebi tai, ką jūs sakote ir ką darote. Dažniausiai vaikas renkasi gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį. Todėl pagalvokite ir prisiminkite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje vartojamos psichoaktyviosios medžiagos ir kaip dažnai.
6. Domėkitės, kur ir su kuo jūsų vaikas leidžia laisvalaikį, susipažinkite su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuot griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite laiko pokalbiui apie tai, kas yra geras draugas. Skatinkite savo vaiką turiningai praleisti laisvalaikį. Jei jis nukreips visą energiją mėgstamiems pomėgiams, pvz., sportui, muzikai ar dailei, tuomet turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais. Suraskite galimybių ir patys dažniau pabūti su vaiku.

7. Kartu su vaiku aptarkite ir nustatykite šeimoje galiojančias taisykles (koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką tėvai leidžia daryti, o kam nepitaria). Svarbu, kad aptartos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui, t. y. tėvai negali elgtis vienaip, o iš vaiko reikalauti kitaip. Tėvai gali pasiūlyti vaikui pačiam sugalvoti taisykles, kurių jis turi laikytis. Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, vaikas suvoks, kad jas peržengęs gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos.

Jeigu Jūsų vaikas ar šeimos narys turi alkoholio ar narkotikų vartojimo problemų (arba jas itariate), nedvejodami ieškokite pagalbos!

Anoniminiai policijos pasitikėjimo telefonai

Policijos Departamento prie VRM

tel. (8 5) 272 5372

Lietuvos kriminalinės policijos biuro Narkotikų kontrolės valdybos

tel. 8 800 20808

Specialiųjų tyrimų tarnybos

tel. (8 5) 266 3379

el. paštas:

narkotikai@policija.lt

info@policija.lt

amsis@policija.lt

LPF Krizių prevencijos centras – 8 635 55277, el. p. info@prevencija.lt

Teikia konsultacijas alkoholizmo ir narkomanijos klausimais

„Jaunimo linija“ – 8 800 28888

Darbo laikas: visą parą

Pagalbą teikia: savanoriai www.jaunimolinija.lt

„Jaunimo linijos“ darbą organizuoja: Vilniuje: VšĮ „Jaunimo psichologinės paramos centras“ (tel. (8 5) 231 3437, el. p. vilnius@jaunimolinija.lt) Kaune: asociacija „Kauno Jaunimo linija“ (tel. 8 603 00388, el. p. kaunas@jaunimolinija.lt) Klaipėdoje: fondas „Dvasinės pagalbos jaunimui centras“ (tel. (8 46) 36 00 18, 36 04 11, el. p. klaipeda@jaunimolinija.lt)

„Vaikų linija“ – 116 111 Darbo laikas: 11.00-21.00 kasdien Paramą teikia: savanoriai www.vaikuliniija.lt „Vaikų linijos“ darbą organizuoja: Vilniuje: VšĮ „Vaikų linija“ (tel. (8 5) 261 72 95, 8 601 93283, el. p. vilnius@vaikuliniija.lt) Kaune: Vaikų gerovės centras „Pastogė“ (tel. (8 37) 31 09 56, el. p. kaunas@vaikuliniija.lt) Klaipėdoje: Klaipėdos Vaikų linija (tel. (8 46) 34 22 53, el. p. klaipeda@vaikuliniija.lt)

„Vilties linija" – 116 123

Darbo laikas: visą parą Pagalbą teikia: savanoriai ir psichikos sveikatos profesionalai „Vilties linijos" darbą organizuoja: Klaipėdoje: VšĮ „Klaipėdos psichikos sveikatos centras" (tel. (8 46) 41 00 31, el. p. info@kpsc.lt) Telsiuose: VšĮ „Telsių krizių centras" (tel./faks. (8 444) 742 82, el. p. vjpc@xxx.lt)

„Pagalbos moterims linijos" darbą organizuoja: Kaune: VšĮ „Moters pagalba moteriai" (tel. 8 618 40044, el. p. info@moters-pagalba.lt) Klaipėdoje: VšĮ „Klaipėdos socialinės ir psichologinės pagalbos centras" (tel. (8 46) 35 00 99, el. p. kmn@moteriai.lt)

„Linija Doverija" – 8 800 77277

Darbo laikas: 16.00-20.00 darbo dienomis

Pagalbą teikia: savanoriai-moksleiviai

Parama teikiama rusų kalba.

Linija skirta paaugliams ir jaunimui. „Linija Doverija" darbą organizuoja: Asociacija „Vaiku ir jaunimo socializacijos centras" (tel. 8 606 51054, el. p. char_m@hotmail.com)

LPF Krizių prevencijos centras – info@prevencija.lt

Teikia konsultacijas narkomanijos ir alkoholizmo klausimais

„Jaunimo linija“ – <http://www.jaunimolinija.lt/internetas>

Pagalba teikiama jaunimui. Į laiškus per 2 dienas atsako „Jaunimo linijos" savanoriai konsultantai.

„Klausučio šalis" – <http://www.vaikulinja.lt> Pagalba teikiama vaikams, paaugliams. Į laiškus per 2-3 dienas atsako savanoriai konsultantai.

„Vilties linija" — <http://www.viltieslinija.lt>, vilties.linija@gmail.com

Pagalba teikiama suaugusiems. Į laiškus per 3 dienas atsako Klaipėdos psichikos sveikatos centro specialistai.

„Pagalbos moterims linija“ – pagalba@moteriai.lt

Pagalba teikiama moterims ir merginoms.

Į laiškus per 3 dienas atsako „Pagalbos moterims linijos“ savanorės konsultantės.

- - - - -

Daugiau informacijos ieškoti Lietuvos telefoninių psichologinės pagalbos tarnybų asociacijos internetiniame puslapyje <http://www.klausau.lt>

Pagal Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento medžiagą informaciją parengė Asta Ivoškienė, Šiaulių m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė