

Tėvų galimybės psichoaktyviųjų medžiagų prevencijoje

Mokslininkai nurodo, kad tėvų ir vaikų pokalbiai apie psichoaktyvias medžiagas yra labai svarbūs.

VAIKAMS, KURIE IŠ TĖVŲ SUŽINO APIE PSICHOAKTYVIŪJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO KELIAMUS PAVOJUS, KYLA MAŽESNĖ TIKIMYBĖ ATEITYJE JAS VARTOTI



Kodėl svarbu kalbėtis su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas ir jų vartojimą?

Vis daugiau jaunuolių vartoja psichoaktyvias medžiagas (alkoholį, tabaką ir jo gaminius, narkotikus), atsiranda naujų, itin pavojingų medžiagų, kurios vienos ar mišiniuose kelia riziką sveikatai ar net gyvybei. Pradėtas tėvų pokalbis su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas turi didelės įtakos vaikų vertybėms, įsitikinimams ir elgesiui, padeda jiems priimti labiau apgalvotus, sveikatai palankius ir atsakingus sprendimus. Atviras ir pagarbus bendravimas su vaikais tokia tema stiprina tarpusavio ryšį vaiko pasitikėjimą suaugusiaisiais, suteikia saugumo jausmą kalbėtis visomis temomis.

! Svarbu neatidėlioti pokalbio !

Svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai ar internetas gali jiems suteikti klaidingų žinių

Pradėti kalbėtis su vaikais apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo keliamą žalą reikėtų nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės

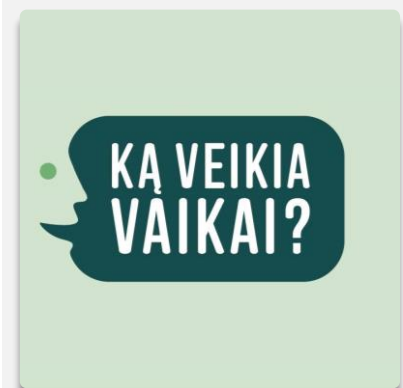
Patarimai efektyviam pokalbiui

- ▶ Parodykite susidomėjimą ir rūpestį.
- ▶ Klauskite ir atidžiai klausykite.
- ▶ Gerbkite tai, ką sako vaikas, ir neneikite.
- ▶ Informuokite vaiką apie psichoaktyvias medžiagas, jų įvairovę ir su vartojimu susijusias rizikas – tai nepaskatins vartoti.
- ▶ Kalbėkite faktais paneigdami dažniausius mitus.
- ▶ Išlikite ramūs, venkite vertinti, teisti .
- ▶ Leiskite vaikui žinoti, kad esate pasiruošę jam padėti bet kokioje situacijoje.
- ▶ Užtikrinkite galimybę vaikui pasikalbėti apie savo emocijas.
- ▶ Drąsinkite vaiką pranešti apie situacijas, kurios kelia nerimą.



Mokomoji internetinė programa tėvams „Ką veikia vaikai?“ (www.kaveikiavaikai.lt)

- ▶ Tai unikalus ir patogus internetinis portalas, sukurtas specialiai tėvams, siekiant padėti jiems geriau suprasti savo vaikus, stiprinti tarpusavio ryšį bei suteikti reikalingų žinių apie psichoaktyvias medžiagas bei jų vartojimą.
- ▶ Šiame portale tėvai gali rasti daug aktualių faktų, naudingų patarimų, užduočių, testų bei video medžiagos, įgyti naudingų žinių kaip efektyviau bendrauti su vaikais.



Ankstyvosios intervencijos programa

- ▶ **Kur?** Savivaldybių visuomenės sveikatos biuruose
- ▶ **Kas?** Pagalbos priemonių taikymas eksperimentuojantiems ar nereguliariai vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas (išskyrus tabaką)
- ▶ **Kam?** Jaunuoliams nuo 12–18m.

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

JEIGU ESI 12-18 METŲ JAUNUOLIS, KURIS EKSPERIMENTUOJA AR NEREGULIARIAI VARTOJA ALKOHOLĮ IR/AR NARKOTIKUS, TAČIAU TURI MOTYVACIJOS KEISTI SAVO ELGESĮ, TAI ŠI PROGRAMMA KAIP TIK TAU!

1. Tavo elgesys nebus moralizuojamas, smerkiamas ir nebūsi kritikuojamas.
2. Bendraamžių grupėje kalbės apie tau aktualias problemas.
3. Būsi išklaudytas ir suprastas.
4. OK! Kartu su grupės nariais teškos atsakymų.

SUSIDOMĖJAI? KREIPKIS:
Tel. 8 672 50 620
arba
8 672 91 102

SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Saulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Aktuali informacija tėvams NTAKD svetainėje

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

Informacija

Titulinis • Veiklos sritys • Informacija

Spausdinti

Informacinė medžiaga **Tėvams** Specialistams

Prevencija darbo vietose

Prevencija ir žalos mažinimas pasilinksinimo vietose

Tėvams

Titulinis • Veiklos sritys • Prevencija • Informacija • Tėvams

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento informacinė medžiaga tėvams

Informaciniai leidiniai - psichoaktyviosios medžiagos:

- 2020 TĖVŲ VADIMO PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOJE
- TĖVYSTĖ COVID-19 PANDEMIDOS METU
- PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA
- PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA
- PSICHOAKTYVIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA

<https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-1/informacija/tevams>

<https://ntakd.lrv.lt/lt/reabilitacija/kur-kreiptis-pagalbos-jeigu-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas>



Parengė pagal NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO KONTROLĖS DAPARTAMENTO parengtą medžiagą, visuomenės sveikatos specialistė Eglė Bertulienė,
egle.bertuliene@sveikatos-biuras.lt tel.nr. 8 672 50628