

PATARIMAI TĖVAMS, KAIP ĮGYVENDINTI NARKOMANIJOS IR ALKOHOLIZMO PREVENCIJĄ

Tėvai yra atsakingi už elgesio taisyklių, skirtų vaikams, sukūrimą. Kai šeimoje pradedama vartoti alkoholį ar kitus svaigalus, reikia įdiegti tokias griežtas taisykles, kad pirmiausiai būtų apsaugotas vaikas. Bet kokių atveju, taisyklių įdiegimas yra tik pusė darbo - kiekvienas tėvas privalo būti pasirengęs skirti tam tikras bausmes už taisyklių sulaužymą. Tam, kad sukurtos taisyklės bei sankcijos veiktų tėvams reikia žinoti keletą labai svarbių detalių:

- *būkite konkretus.* Paaiškinkite vaikui priežastis, kodėl norite įvesti naują tvarką. Aiškiai paaiškinkite, kokios yra taisyklės ir kokio elgesio iš vaiko tikėtės. Nepamirškite įvardyti ir galimas pasekmes už taisyklių nesilaikymą: kokia laukia bausmė, kaip ta bausmė bus įvykdyta, kokia bausmės trukmė bei ko ta nuobauda bus siekiama;
- *būkite pastovus.* Aiškiai paaiškinkite vaikui, kad taisyklės: „Alkoholiui – NE“, „Narkotikams – NE“ ir panašios galioja bet kur, bet kuriuo laiku - tiek namie, tiek pas draugus, tiek kitoje vietoje;
- *žaiskite pagal taisykles.* Kai vaikas nesilaiko vienos ar kitos taisyklės, skirkite jam tokią bausmę, kurią buvote aptarę kartu dar tada, kai paskelbėte jam apie tai. Neskirkite bausmės, kuri vaikui yra nežinoma. Venkite tokių nerealių grasinimų, kaip: „Kai tavo tėvas grįš į namus, jis tave užmuš“.

Informacijos pateikimas. Tėvai privalo daug žinoti apie alkoholio ir narkotikų bei kitų svaigiųjų medžiagų žalą, kad savo vaikams galėtų pateikti tikslią informaciją. Be to, tie, kurie apie svaigalus yra gerai informuoti, greičiau gali atpažinti savo vaiką, ar jis turi su svaigiosiomis medžiagomis susijusių problemų.

Štai keletas patarimų, ką tėvai pirmiausia turėtų daryti, kad apsaugotų savo vaiką nuo pražūtingo sveikatos žalojimo:

- sužinokite skirtingų populiariausių alkoholio bei narkotinių medžiagų rūšis bei su jų vartojimu susijusius pavojus;
- išmokite atpažinti atitinkamoms medžiagoms vartoti skirtas priemones;
- susipažinkite su žargoniškais narkotinių medžiagų pavadinimais;
- sužinokite, kaip atrodo narkotikai;
- išmokite atpažinti vaiko elgesyje bei išvaizdoje požymius, kurie išduoda, kad jūsų atžala vartoja alkoholį bei narkotikus;
- išsiaiškinkite, kur nedelsiant galite kreiptis pagalbos, jei įtariate, kad jūsų vaikas vartoja alkoholį ar kitas svaigiąsias medžiagas.

Kalbėjimasis su vaiku bei jo klausymasis. Daugelis tėvų nesiryžta kalbėtis su savo vaiku apie alkoholio ar narkotikų vartojimą. Jie tikisi, kad nelegalias medžiagas vartoti gali bet kas kitas, bet ne jų atžala. Kiti delsia pradėti šio pobūdžio pokalbį, nes nežino, ką ir kaip pasakyti, o neretai išsigąsta galimybės savo kalbomis įpiršti vaikams norą pabandyti svaigiųjų medžiagų. Tačiau delsti yra pavojinga. Kad tėvai galėtų su savo paaugliu, dukra ar sūnumi kvalifikuotai kalbėtis apie narkotines ir kitas svaigiąsias medžiagas, reikalingi tam tikri klausymosi ir kalbėjimo įgūdžiai.

Šiuo atveju gali padėti keletas pagrindinių dalykų, kuriuos tėvams būtų naudinga žinoti:

- *Būkite geras klausytojas.* Įsitikinkite, ar jūsų vaikas nejaučia diskomforto pasakodamas jums savo problemas bei pateikdamas kai kuriuos klausimus. Atidžiai klausykite, ką sūnus ar dukra sako. Neleiskite sau supykėti, kol pokalbis dar nebaigtas. Jei būtina, paprašykite vaiko, kad leistų jums penketą minučių atsikvėpti ir nusiraminti. Vėliau tęskite pokalbį. Pastebėkite ir tai, ko vaikas *nesako*. Jei jis/ji nekalba su jumis apie problemas, imkitės iniciatyvos ir paklauskite apie tai, kaip
- sekasi mokykloje ir pan. Išmokite su vaiku kalbėtis apie jo jausmus. Jauniems žmonėms būtina žinoti, kad jie gali pasikliauti savo tėvais, kai jiems reikia tikslios informacijos jiems

rūpimu klausimu. Jei jūsų vaikas nori kalbėtis tada, kai jūs negalite jam/jai skirti viso savo dėmesio, paaiškinkite, kodėl to padaryti šiuo metu negalite ir susitarkite abiem tinkantį laiką vėliau.

- *Dažnai pagirkite.* Pastebėkite tuos dalykus, kuriuos jūsų atžala atlieka gerai. Nesusikoncentruokite vien ties blogais dalykais. Tada, kai tėvai yra labiau linkę pagirti nei sukritikuoti, vaikas įgyja didesnio pasitikėjimo savimi, o kartu jam dingsta baimė pasitikėti savo sprendimų teisingumu.
- *Kalbėkite aiškiai.* Diskutuodami su vaiku apie svaigalus ir kvaišalus, kalbėkite aiškiais frazėmis. Duokite vaikui suprasti, kad jūs netoleruojate alkoholio, narkotikų bei kitų svaigiųjų medžiagų vartojimo. Vaikai puikiai supranta, kai jiems sakoma: „Mūsų šeimoje uždrausta vartoti narkotikus. Vaikams negalima gerti alkoholinių gėrimų“.
- *Būkite pavyzdys vaikui.* Vaikai mokosi iš pavyzdžių. Įsitinkite, ar jūsų pačių veiksmai atitinka tuos reikalavimus, kuriuos keliate vaikui.

Netgi žinant aukščiau išvardytus dalykus, pasiekti efektyvios tėvų komunikacijos su vaikais ne visada yra lengva. Vaikai ir tėvai bendrauja skirtingais stiliais, jų klausymasis bei reakcija taip pat skiriasi. Be to, didžiulės reikšmės pokalbio sėkmei turi ir laikas bei vieta. Todėl tėvams, kurie nori naudingai pasikalbėti su vaiku, reikėtų žinoti keletą svarbių patarimų: kaip klausytis, stebėti, kokia turėtų būti tinkama reakcija, kad vaikas nebijotų ir kitą kartą atsiverti.

Klausymasis:

- būkite atidus;
- nepertraukinėkite vaiko pasakojimo;
- negalvokite apie tai, ką pasakysite, kol jūsų vaikas dar kalba;
- nepradėkite patarinėti iki tol, kol vaikas nebaigė pasakoti.

Tegul jis pats paprašo patarimo.

Žiūrėjimas:

- stenkitės suprasti vaiko veido išraišką bei jo kūno kalbą. Ar jūsų atžala pokalbio metu jaučiasi nejaukiai, o gal yra nervingas: sėdi susiraukęs, pirštais barbena į stalą, trepsi kojomis, žvilgčioja į laikrodį? O gal atvirksčiai - vaikas atrodo atsipalaidavęs, šypsosi, žvelgia jums į akis? Toks vaiko elgesio tyrinėjimas tėvams labai padeda suprasti, kaip jaučiasi jų sūnus ar dukra;
- pokalbio metu kaskart parodykite vaikui, kad jo klausotės - stenkitės sukurti akių kontaktą; jei sėdite, palinkite į priekį, jei vaikštote, palieskite petį, ar tiesiog palinksėkite galva.

Reagavimas:

- į vaiko pasakytus žodžius reaguoti reikia labai atsargiai. Geriausia su dukra ar sūnumi yra kalbėti apie susirūpinimą ja/juo: „Man labai neramu dėl tavęs...“ arba „Suprantu, kad kartais būna sunku...“, o ne pradėti kaltinti: „Tu privalai“, „Kai buvau tavo amžiaus, aš niekada...“;
- neignoruokite nemalonių dalykų, kuriuos pasako vaikas. Visada į juos reaguokite;
- nepatarinėkite vaikui po kiekvieno jo sakinio. Geriau išklausykite visą jo kalbą, o tada bandykite suprasti, kas slepiasi už jo žodžių;
- įsitinkite, ar teisingai supratote tai, ką jūsų vaikas pasakė. Stenkitės pakartoti pagrindinius dalykus.

Tėvai yra pagrindiniai socialinio ugdymo agentai, kurie daugiausiai bei efektyviausiai gali įtakoti vaikus (nuo pat jo gimimo iki tapimo suaugusiu žmogumi) atsiriboti nuo svaigiųjų medžiagų. Mokyklos, bažnyčia ir įstatymai gali padėti, tačiau niekas nepakeis šeimos. Dalyvavimas alkoholio ir kitų narkotikų prevencijos programose leidžia vaikams suprasti, kad jų tėvams tai rūpi. Šis žinojimas sustiprina šeimos ryšius ir leidžia būti tokiais tėvais, kurių vaikams reikia.

KUR GALIMA KREIPTIS PAGALBOS, JEIGU VAIKAS VARTOJA PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

- Patarti tėvams/globėjams, kur kreiptis įtarus, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, gali ir bendrojo ugdymo įstaigose dirbantys socialiniai pedagogai, visuomenės sveikatos priežiūros specialistai.
- Psichologinė, medicininė bei socialinė pagalba teikiama savivaldybėse įsteigtuose Psichikos sveikatos centruose (PSC). Teikiamos pagalbos įvairovė priklauso nuo to, kiek ir kokie specialistai dirba toje savivaldybėje esančiame PSC. Įprastai PSC dirba psichologų, gydytojų psichiatrų, socialinių darbuotojų, psichikos sveikatos slaugytojų komanda. Savivaldybėse įsteigtų PSC sąrašas ir kontaktai pateikiami Valstybinio psichikos sveikatos centro interneto svetainės www.vpsc.lt rubrikoje „Informacinė medžiaga“ -> „Psichikos sveikatos klausimais“.
- Psichologinę pagalbą vaikams, tėvams, pedagogams, šeimoms, bendrojo ugdymo įstaigų vadovams ir specialistams, taip pat konsultacijas sprendžiant vaiko ugdymo problemas teikia ir savivaldybėse esančių Pedagoginių psichologinių tarnybų (PPT) specialistai – psichologai, specialieji pedagogai. Pedagoginė psichologinė pagalba tos savivaldybės, kurioje įsteigta PPT, gyventojams yra nemokama ir konfidenciali. Savivaldybėse įsteigtų PPT kontaktai pateikiami Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro interneto svetainės www.sppc.lt rubrikoje „Nuorodos“ -> „Pedagoginės psichologinės tarnybos“.
- Priklausomybės ligų centruose, įsikūrusiuose Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose bei Panevėžyje, vaikams / paaugliams, žalingai vartojantiems psichoaktyvias, bei jų šeimos nariams teikiamos šios paslaugos:
 - Ambulatorinė pagalba – priklausomybės ligų gydytojo psichiatro, psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos; socialinių įgūdžių ugdymas; nemokamas (esant galimybei) vaikų (iki 18 metų) testavimas greito narkotinių medžiagų nustatymo organizmo terpėse testais. Nustačius narkotinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, teikiamos specialistų rekomendacijos dėl galimų tolimesnių veiksmų ir gydymo;
 - Stacionarinis gydymas – alkoholinės ir narkotinės abstinencijos gydymas ir kt.

Parengė socialinė pedagogė
Irmina Balsienė