

Tėvų galimybės psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje

Tėvų galimybės psichoaktyviųjų medžiagų prevencijoje

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

VAIKAMS, KURIE IŠ TĖVŲ SUŽINO APIE PSICHOAKTYVIŲJŲ 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

<https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://www.vilniussveikiau.lt/wp-content/uploads/2023/06/Rekomendacijos-te%CC%87vams.pdf>



Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos:

Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos



Atviras bendravimas

- Kurkite pasitikėjimą, ugdykite atvirą ir nesmerkiantį bendravimą su savo vaikais. Sukurkite aplinką, kurioje jie jaustųsi patogiai išpasakiodami savo mintis ir rūpesčius.
- Atidžiai klausykite savo vaikų patirtis, rūpesčius ir kylančius klausimus. Parodykite empatiją ir supratimą, kad susipratusite tarpusavyje ryšį.
- Neatideliokite pokalbio. Pradėti kalbėtis su vaiku apie tabaką, alkoholio bei narkotikų žalą reikėtų nuo pat vaikystės ir ankstyvos paaugūstės.

Švietimas ir informacija

- Pateikite tikslią informaciją savo vaikams, mokykite juos apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką ir pasekmes. Pateikite informaciją apie poveikį fizinei ir psichikos sveikatai.
- Pasiskirkite teisingas narkotikų vartojimo pasekmes, pabrėždami atsaikingo pasirinkimo svarbą.
- 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.



Nustatykite aiškius lūkesčius ir ribas

- Tėvai kartu su vaiku turėtų aptarti ir nustatyti šeimoje galiojančias taisykles (koks elgesys yra trinkamas ir koks ne, ką tėvai leidžia daryti, o kam nepriimtina).
- Svarbu, kad aptartos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui. T. y. tėvai negali elgtis vienas, o iš vaiko reikalauoti elgtis kitaip.
- Tėvai gali pasiūlyti vaikui pačiam sugalvoti taisykles, kurias jis turi laikytis. Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, vaikas suvoks, kad jas peržengęs gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos.



Būkite teigiamas pavyzdys

- Dažniausiai vaikas renkasi gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį. Taiji, visur ir visada rodykite jam gerą pavyzdį, nes vaikai svarbus jaus elgesys, jis stebi tai, ką jūs sakote ir ką darote. Todėl pagalvokite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje nebūna, o gal vartojamas alkoholis.



Įsitraukite į kokybišką šeimos laiką

- Užsimitkite bendra šeimos veikla, kuri stiprina tarpusavyje ryšį, gerina santykius.



Mokykite sprendimų priėmimo įgūdžių

- Mokykite savo vaikus problemų sprendimo ir sprendimų priėmimo įgūdžių. Padėkite jiems išanalizuoti galimas pasekmes prieš priimanį pasirinkimą.
- Mokykite, kaip pasakyti „ne“, kad vaikas mokėtų atsakyti neigiamam bendraamžių spaudimui. Sukurkite su vaikais „atsisakymo strategiją“, labiausiai traukiančią išpildoms situacijoms (pvz., kai siūloma vartoti alkoholi ar parodyti). Yra daug įvairių būdų atsiskirti psichoaktyviųjų medžiagų.



Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos



Stebėjimas ir priežiūra

- Stenkitės pažinti savo vaiko draugus ir jų šeimas.
- Domėkitės savo vaiku veikla tiek mokykloje, tiek už jos ribų (pamokų tvarkaraščiai, dalyvavimas užklausneje veikloje, vakarelose ar pan.)

Skatinkite turėti pomėgių

- Skatinkite savo vaikus dalyvauti popamokinėje veikloje, sportuoti ar užimti kita mėgstama veikla.



Stebėkite pokyčius

- Stebėkite įspėjamuosius ženklus, ar neatsirado psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo požymių, pvz.: elgesio, akademinių rezultatų pokyčių, pasikeitusių draugų ir pan. Būkite budrūs ir nedelsdami išsprendę tikslusias problemas.



Ieškokite profesionalios pagalbos

- Jei įtariate ar patvirtinate, kad jūsų vaikas vartoja psichoaktyviasias medžiagas, nedelsdami kreipkitės pagalbos į specialistus.



Būkite informuoti

- Nuolat didinkite savo informuotumą apie psichoaktyviasias medžiagas, sekite naujienas, būkite informuoti apie dabartines jaunimo narkotikų vartojimo tendencijas.



Naudingos nuorodos:

- Internetinis mokymosi portalas tėvams apie psichoaktyviasias medžiagas www.kareivai.lt/ka
- Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją „Vaikai teka tėvų pavyzdžiu“ <https://ntakd.lt/vl/nuoroda/ntakd/tema/amerika/154/vakaish2020/ka%20ntakd%207yvisC%20h3h3%20navyzytisC%20h3h3u.pdf>
- NTAKD interneto svetainės skiltis „Tėvams“ <https://ntakd.lt/lt/tyklus-siysiseveveveve-ir-informacia/bevams/>

Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisidėdami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos:

1. Atviras bendravimas

- ▶ Kurkite pasitikėjimą, ugdykite atvirą ir nesmerkiantį bendravimą su savo vaikais. Sukurkite aplinką, kurioje jie gerai jaustųsi išpasakoti.
- ▶ Būkite aktyvus klausytojas

2. Švietimas ir informacija

- ▶ Pateikite tikslią informaciją savo vaikams, mokykite juos apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo riziką ir pasekmes. Pateikite informaciją apie poveikį fizinei ir psichikos sveikatai.
- ▶ Aptarkite teisinės pasekmes, paaiškinkite teisinės narkotikų vartojimo pasekmes, pabrėždami atsakingo pasirinkimo svarbą.

Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos:

3. Aiškių lūkesčių ir ribų nustatymas

- ▶ Nustatykite šeimos taisykles, susijusias su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.
- ▶ Būkite nuoseklūs vykdydami nusistatytas taisykles ir pasekmes. Tai padės vaikams suprasti jūsų lūkesčių rimtumą.

4. Būvimas teigiamu pavyzdžiu

- ▶ Pabrėžkite sveikatai palankų elgesį, būkite teigiamu pavyzdžiu demonstruodami sveiką gyvenseną. Jūsų veiksmai ir požiūris į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą daro didelę įtaką jūsų vaikams.
- ▶ Venkite psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, jei įmanoma, nevartokite vaikų akivaizdoje.

Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos:

5. Įsitraukimas į kokybišką šeimos laiką

- ▶ Užsiimkite bendra šeimos veikla, kuri stiprina tarpusavio ryšį, gerina santykius.

6. Sprendimų priėmimo įgūdžių mokymas

- ▶ Mokykite savo vaikus problemų sprendimo ir sprendimų priėmimo įgūdžių. Padėkite jiems išanalizuoti galimas pasekmes prieš priimanč pasirinkimą.
- ▶ Mokykite savo vaikus pasakyti „ne“, kad jie galėtų atsispirti bendraamžių spaudimui. Praktikuokite scenarijus, kuomet jie gali susidurti su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.



Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos:

7. Stebėjimas ir priežiūra

- ▶ Stenkitės pažinti savo vaiko draugus ir jų šeimas.
- ▶ Domėkitės savo vaikų veikla tiek mokykloje, tiek už jos ribų (pamokų tvarkaraščiai, dalyvavimas užklasinėje veikloje, vakarėliuose ir pan.)

8. Pomėgių turėjimo skatinimas

- ▶ Skatinkite savo vaikus dalyvauti popamokinėje veikloje, sportuoti ar užsiimti kita mėgstama veikla.



Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos:

9. Pokyčių stebėjimas

- ▶ Stebėkite įspėjamuosius ženklus, ar neatsirado psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo požymių. Būkite budrūs ir nedelsdami spręskite iškilusias problemas.

10. Profesionalios pagalbos ieškojimas

- ▶ Jei įtariate ar patvirtinate, kad jūsų vaikas vartoja psichoaktyviasias medžiagas, nedelsdami kreipkitės pagalbos į specialistus.



Patarimai ir rekomendacijos tėvams, kurias tėvai gali taikyti, prisideddami prie veiksmingos psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos:

11. Informuotumas

- ▶ Nuolat didinkite savo informuotumą apie psichoaktyvias medžiagas, sekite naujienas, būkite informuoti apie dabartines jaunimo narkotikų vartojimo tendencijas.



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 psichoaktyvias medžiagas (išskyrus tabaką)
- ▶ **Kam?** Jaunuoliams nuo 12–18m.
- ▶ **Kur kreiptis?** į savivaldybėje veikiančią visuomenės sveikatos biurą

ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PROGRAMA

- KONFIDENCIALUS DALYVAVIMAS** (Confidential participation) - icon: padlock and two people
- UŽSIĖMIMŲ TRUKMĖ** (Duration of sessions) - icon: clock showing 10 minutes
- VYKDOMA VIŠOJE LIETUVOJE** (Implemented nationwide) - icon: map of Lithuania with green dots

Ankstyvosios intervencijos programa

Kas?

Ankstyvosios intervencijos programa.

Programos tikslas – motyvuoti jauną žmogų keisti savo elgesį, paskatinti suabejoti jau turimomis žiniomis, susijusiomis su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, žala bei pasekmėmis.

Ką veiksime?

Programos užsiėmimų metu specialistai kvies kartu su bendraamžiais kurti erdvę atvirą dalintis savo patyrimu, ieškoti sprendimų kylantiems iššūkiams bei padės atsakyti į rūpimus klausimus.

Kam skirta?

Grupė skirta eksperimentuojantiems arba nereguliariai alkoholiui ar kitas psichoaktyvias medžiagas (išskyrus tabaką) vartojantiems 14-21 metų amžiaus jaunuoliams.

Trukmė:

2 individualūs susitikimai (iki 1 val.) ir 4 grupiniai susitikimai 1 kartą per savaitę. Susitikimo trukmė – 2 val.

Vilniaus visuomenės sveikatos biuras "Vilnius sveikiau", Polocko g. 12-2

Programos koordinatorių
Kamilė

+37065992694

Kaina: **Nemokamai**

[Dalinkis programa](#)

Aktuali informacija tėvams NTAKD svetainėje



Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

Informacija

Titulinis ▶ Veiklos sritys ▶ Informacija

Informacinė medžiaga

Tėvams

Specialistams

Prevencija darbo vietose

Prevencija ir žalos mažinimas pasilinksminimo vietose

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

Spausdinti

Tėvams

Titulinis ▶ Veiklos sritys ▶ Prevencija ▶ Informacija ▶ Tėvams

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento informacinė medžiaga tėvams

Informaciniai leidiniai - psichoaktyviosios medžiagos:

The collage includes several key documents:

- 2020 Tėvų vaidmuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje**: A brochure detailing the role of parents in preventing the use of psychoactive substances.
- Tėvystė COVID-19**: A document discussing the impact of the COVID-19 pandemic on parenting and child development.
- Infographics**: Multiple charts and tables showing statistics on substance use, such as "Vaikei, kurie iš tėvų žinojo apie priklausomybę, buvo mažiau linkę vartoti narkotikus" (Children who knew about addiction from their parents were less likely to use drugs).

Aktuali informacija tėvams NTAKD svetainėje

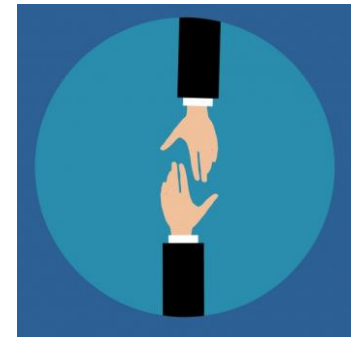


Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas

Prevencija

Titulinis ▶ Veiklos sritys ▶ Prevencija

Spausdinti



PREVENCIJA

Už Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento interneto svetainėje skelbiamos informacijos teikimą skyriuje „Informacija“, „Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kampanijos“, „Informacija apie reabilitaciją“, „Kaip gauti reabil specialistė Roberta Arbačiauskaitė tel. nr.: +370 690 58299, el. paštas: roberta.arbac@ntakd.lrv.lt atsakinga Prevencijos koordinavimo skyriaus vyriausioji specialistė Elžbieta Motūzaitė

[Informacija](#)

[Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kampanijos](#)

[Ankstyvoji intervencija](#)

INFORMACIJA APIE REABILITACIJĄ

[Reabilitacija](#)

[Kur kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyviasias medžiagas?](#)

[Reabilitacijos projektai](#)

Kur kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyviasias medžiagas?

Titulinis ▶ Kur kreiptis pagalbos, jeigu vaikas vartoja psichoaktyviasias medžiagas?

Spausdinti

Informacija apie prevencijos, intervencijos, gydymo ir psichologinės bei socialinės reabilitacijos paslaugas vaikams, vartojantiems psichoaktyviasias medžiagas, Lietuvoje

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

Dėkoju už dėmesį

NTAKD

NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS