

NAUDINGA INFORMACIJA TEVAMS!

Tėvų vaidmuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje.

<https://www.facebook.com/1117511494946630/photos/pb.1117511494946630.-2207520000.1481609023./1378417288856048/?type=3&theater>



Anykščių rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

20 val. ·

INFORMACIJA TĖVAMS!!!

TĖVŲ VAIDMUO PSICHOAKTYVIŪJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJOJE

Prevencija – kas tai? Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija – priemonės, skirtos apsaugoti žmones (ypač jaunos) nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Tačiau „apsaugoti“ – nereiškia auginti vaiką šiltnamio sąlygomis ir izoliuoti jį nuo realaus gyvenimo, kurio neatsiejama dalis – psichoaktyviosios medžiagos ir jų vartojimas. Prevencijos uždavinys – supažindinti jaunas žmones su socialinėmis ir pažintinėmis strategijomis, kurios padėtų vaikams patiems atsispirti psichoaktyviosioms medžiagoms. Įvairių šalių patirtis. psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programos ir priemonės žymiai veiksmingesnės, jei jose dalyvauja tėvai. Gerais pavyzdžiais galėtų būti Šiaurės šalys, kur pagal „Naktibaldu“ pavadinimu žinomą metodiką sudaromos tėvų grupės, patruliuojančios gatvėse. Vokietijoje, Prancūzijoje, Kipre, Suomijoje tėvams organizuojami vakariniai renginiai, paskaitos, seminarai. Kitur mokinių mokymo metodai sujungiami su tėvams skirta švietimo programa ir siekiama užkirsti kelią psichoaktyviųjų medžiagų vartojimui stiprinant šeimų ryšius.

Lietuvos tėvai dar neaktyvūs. Lietuvoje tėvų įsitraukimas į prevenciją dar gana pasyvus. Nedalyvavimas paprastai reiškiasi kaip atsakomybės perkėlimas. Vaikui pradėjus lankyti mokyklą, daugelis tėvų su palengvėjimu nusimeta dalį atsakomybės – juk dabar visą jų vaiko ugdymo darbą, įskaitant ir narkotikų vartojimo prevenciją, atliks mokykla. Taip galvoti išties paranku, nes jei vaikas pradės vartoti alkoholį ar narkotikus, mokyklai bus galima suversti visą kaltę.

Ar tėvų elgesys rodo pavyzdį? Kitas svarbus dalykas – tėvų elgesys. Mokyklose vykdomose prevencijos programose vaikams kalbama apie rūkymo, alkoholio, narkotikų žalą. Tuo tarpu namie jie neretai girdi ir mato ką kita – nemaža dalis tėvų rūko, vartoja alkoholį. Vaikas tokioje situacijoje sutrinka – kuo tikėti, kaip elgtis? Negalima sakyti, kad tėvai savo elgesiu sąmoningai siekia diegti žalingas nuostatas. Problema ta, kad jie labai mažai žino, kas šiuo klausimu kalbama su vaikais mokykloje.

Tėvų vaidmuo labai svarbus

Taigi ieškant būdų, kaip įtraukti tėvus į prevencinę veiklą, visų pirma labai svarbu informuoti. Tėvams būtų ne pro šalį sužinoti, kad vienas iš narkotikų vartojimo rizikos veiksnių yra būtent problemos šeimoje. Konfliktiški santykiai, tėvų skyrybos, netinkamas

auklėjimo būdas, šeimos narių nusikalstamas elgesys, alkoholio ar kitų narkotikų vartojimas – visa tai didina galimybę, kad jūsų vaikas pamėgins narkotikų. Tuo pačiu tai parodo, koks svarbus gali būti tėvų vaidmuo narkomanijos prevencijoje.

KODĖL VAIKAI GALI PRADĖTI VARTOTI NARKOTIKUS?

Vaikai yra įtakojami įvairių rizikos veiksnių, kurie gali juos paskatinti eksperimentuoti ir pabandyti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Priklausomybė yra įtakojama tiek socialinės aplinkos veiksnių, tiek ir biologinių individo savybių – lyties, amžiaus, tam tikrų psichikos ir elgesio sutrikimų, genetinių veiksnių ir pan.

Paauglystėje padidėja rizika vartoti psichoaktyvias medžiagas

Specialistai pabrėžia, kad būtent paauglystė yra laikotarpis, kada padidėja psichoaktyvių medžiagų vartojimo rizika. Kaip rodo 2011 m. Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo Europos mokyklose (ESPAD) tyrimo duomenys, Lietuvoje mažėja tabako, alkoholio vartojimo skirtumai tarp merginų ir vaikų. Rūkančių berniukų daliai beveik nepakitus, padaugėjo dažnai ir pastoviai rūkančių 15-16 m. amžiaus mergaičių.

Ankstyvas psichoaktyvių medžiagų vartojimas yra paauglių problemų, tame tarpe ir piktnaudžiavimo jomis, priežastis vyresniame amžiuje. Labai svarbu yra kuo anksčiau nustatyti, jog vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas ir taikyti ankstyvąją intervenciją – psichologinės, socialinės ir pedagoginės pagalbos priemones.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo būdas taip pat didina galimybę tapti nuo jų priklausomu. Rūkant ar švirkščiantis psichoaktyvios medžiagos pasiekia smegenis labai greitai ir sukelia stiprų malonumo antplūdį. Pasiekta euforija gali nublankti per kelias minutes ir sukelti nemalonius pojūčius. Staigus jausmų kontrastas ir bloga savijauta skatina žmogų ir toliau piktnaudžiauti tam, kad jis vėl pajustų malonumą.

Turi įtakos psichikos ir elgesio sutrikimai

Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centro pateiktais duomenimis Europos šalyse nuo 30 iki 80 proc. asmenų, priklausomų nuo narkotinių ir psichotropinių medžiagų, turi psichikos sutrikimų, kurie dažnai ir yra pagrindinė šių medžiagų vartojimo priežastis.

Vilniaus universiteto 2004 m. atlikto Lietuvos vaikų psichikos sveikatos epidemiologinio tyrimo rezultatai rodo, kad su psichika susijusių problemų turi beveik 42 proc. mokyklinio amžiaus vaikų. Suprantant, kad psichikos ir elgesio sutrikimai didina galimybę vystytis priklausomybei nuo psichoaktyvių medžiagų, svarbu kuo anksčiau nustatyti tokius vaiko sutrikimus (pavyzdžiui, dėmesio stoka, hiperaktyvumas) ir juos gydyti.

Priklausomybę lemia ir genai

Mokslininkai atkreipia dėmesį į taip vadinamus genetinius žmogaus veiksnius, įtakojančius asmens pažeidžiamumą priklausomybei. Tiek aplinka, tiek genetika gali sietis su psichoaktyvių medžiagų pabandymu, tačiau piktnaudžiavimą ar priklausomybę, mokslininkai tvirtina, labiau lemia genetiniai veiksniai – nuo 40 iki 60 proc. Teigiama, kad palanki socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, mokosi, leidžia laiką su bendraamžiais, gali apsaugoti jį nuo pabandymo vartoti psichoaktyvias medžiagas, t.y. sumažinti rizikos veiksnius. Jei tėvai ar vyresni šeimos nariai rūko, vartoja alkoholį ar narkotikus, padidėja rizika, jog vaikas taip pat gali pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Be jokios abejonės, silpni socialiniai įgūdžiai ir mokymosi nesėkmės, nesaugumo jausmas, bendraamžių įtaka vaikui gali tapti rizikos veiksniais, įtakojančiais vartoti psichoaktyvias medžiagas.

KAIP ELGTIS, KAD MANO VAIKAS NEPRADĖTŲ VARTOTI NARKOTIKŲ?

BENDRAUKITE

Daugiau bendraukite su vaiku, domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis. Net ir esant labai užsiėmus, laiko ir dėmesio vaikui skyrimas, gerų tarpusavio santykių puoselėjimas – puiki investicija į ateitį be narkotikų. Jau nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės pradėkite kalbėtis su vaiku apie tabaką, alkoholį, narkotikus. Jūsų valia spręsti – ar pristatysite šią problemą iš savo „varpinės“ kaip silpnos asmeninės moralės rezultatą ir gąsdinsite baisiais padariniais, ar pasistengsite įsijausti į jaunų žmonių kailį ir išsiaiškinti, kuo juos taip traukia narkotikai. Pirmuoju atveju jūs, galimas daiktas, tik dar labiau nutolsite nuo savo vaiko ar net tapsite priešu, tuo tarpu pasirinkus antrąjį variantą būti išgirstiems tikimybių kur kas daugiau. Išsamūs patarimai, kaip kalbėti su vaikais ir kaip kalbėti su paaugliais (nuoroda į kitas dalis).

PASITIKĖKITE IR PELNYKITE PASITIKĖJIMĄ

Gerbkite vaikų jausmus, domėkitės jų problemomis ir pomėgiais. Užuot sakę, kad tai smulkmenos, kvailystės ar nesąmonės, išklausykite, ką jie sako. Pastebėję, kad vaikui kas nors itin sekasi (pvz., darbas kompiuteriu, šokiai, konstravimas), paprašykite, kad išmokytų ir jus. Dažnai kartokite: kad ir kas atsitiktų, kad ir kaip jis pasielgtų, jūs jo neatstumsite. Visa tai padės įgyti vaikų pasitikėjimą, jie jausis drąsiai išsakydami savo problemas ir jūs laiku galėsite jiems padėti.

NEKRITIKUOKITE BE REIKALO

Nemoralizuokite ir negąsdinkite, o paaiškinkite vaikams, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pavojingas, nepageidautinas. Kritikuokite vaiko poelgį, netinkamą elgesį, bet ne jį patį. „Tu kvailas, tinginys, nemokša“ tikrai nėra tie žodžiai, kuriais turėtumėte kreiptis į vaiką. O štai sakydami „Tu pasielgei neteisingai, netinkamai, neapgalvotai, negerai“ padėsite vaikams išsiugdyti savivertės jausmą. Nepamirškite pagirti ir apdovanoti už tinkamą elgesį.

MOKYKITE SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ

Gebėjimas spręsti konfliktus, priimti sprendimus, mokėjimas pasakyti „Ne“, kritinis ir kūrybinis mąstymas, psichologinis atsparumas – visa tai padės vaikui išvengti daugelio problemų, o susidūrus su jomis – jas išspręsti.

UGDYKITE VERTYBES

Vaikas turi įsisąmoninti, kokios yra jo šeimos vertybės ir elgesio lūkesčiai. Nuolat diegdami socialinius, moralinius, dvasinius (jei jums priimtina – ir religinius) principus, ilgainiui išugdysite tvirtus vaiko moralinius įsitikinimus. Juos įsisąmoninęs, jis ir pats nesunkiai ras priežasčių, kodėl narkotikams reiktų sakyti „Ne“.

PAŽINKITE VAIKO DRAUGUS

Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuot griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite laiko kalbėtis apie tai, kas yra geras draugas. Žmogus, su kuriuo vienija bendros vertybės, kuris gerbia kito nuomonę ir jausmus, kuriuo galima pasitikėti, ir yra tikras draugas. Žinodami tai, vaikai supras, kad tariami „draugai“, kurstantys vartoti alkoholį ar narkotikus, apskritai nėra draugai.

RŪPINKITĖS VAIKO LAISVALAIKIUI

Laikas po pamokų, ypač, jei vaikas neturi kuo užsiimti, yra itin „palankus“ griebtis žalingų įpročių. Todėl rūpinkitės, kad laisvą laiką vaikas skirtų naudingai, malonumą teikiančiai veiklai, pavyzdžiui, sportui, muzikai, dailei. Tikėtina, kad nukreipdamas visą energiją mėgstamiems pomėgiams, vaikas turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais. Be to, būtinai raskite progų ir patys pabūti su vaiku – tam puikiai tinka bendros šeimos išvykos, savaitgalio pietūs ir pan.

KAIP APIE NARKOTIKUS KALBĖTIS SU VAIKAIS?

KODĖL REIKIA SU VAIKAIS KALBĖTI APIE NARKOTIKUS?

Iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti, kad tema visiškai neaktuali – maži vaikai juk nerūko, negeria alkoholio, juolab nevartoja narkotikų! Tačiau turbūt nerasime nė vieno, kuris nebūtų girdėjęs šių žodžių (iš suaugusiųjų pokalbių, televizijos ir radijo laidų) ar pats matęs, kaip suaugusieji rūko, geria. Todėl smalsumas atsiranda jau ankstyvoje vaikystėje:

Kas yra narkotikai?

Kodėl vaikams negalima jų vartoti?

O kodėl tu geri?

Ar tu greit mirsi, jei rūkai?

Šitaip vaiko „užklupti“ tėvai paprastai pritrūksta informacijos ir yra linkę atidėti visus pokalbius ateičiai, „kai vaikai užaugs.“ Taigi smalsūs vaikų klausimai nuleidžiami negirdomis arba liepiama neklausinėti „kvailų“ dalykų. Manoma, kad jei vaikas nieko nežinos, nematys ir negirdės apie šiuos baisesius dalykus, tai padės jį nuo jų apsaugoti. Tačiau kiek truks ši apsauga nuo neigiamos išorinio pasaulio įtakos? Net ir šiltnamio sąlygomis užauginti žmonės kada nors turi pradėti savarankišką gyvenimą, o tada visos „blogybės“ gali smogti su dviguba jėga. Todėl psichologai pataria – užuot nuo vaiko viską slėpę, tėvai turėtų mokyti jį patį įveikti įvairias problemas.

PATARIMAI

1. Negašdinkite pasekmėmis, mokykite tinkamai elgtis. Nebūtina akcentuoti, kad negalima nuo žemės kelti narkomanų numestų švirškštų ar adatų. Vaikai turi išmokti bendrą taisyklę – nuo žemės negalima kelti jokių rastų daiktų – tada supras, kad negalima kelti ir švirškštų. Taip pat nėra reikalo smulkiai aiškinti, kad jie neturi imti iš nepažįstamų asmenų saldainių ar tablečių, kurios gali apsvaiginti, užtenka pasakyti, kad apskritai nedera leistis į jokias kalbas su nepažįstamaisiais, juolab imti iš jų siūlomus daiktus.
2. Ne vien drauskitės, bet ir aiškinkite, kodėl negalima. Vaikas turi ne tik žinoti, kad taip nedera elgtis, bet ir suprasti – kodėl? Klausdami kodėl?, vaikai įsisažmonina elgesio taisykles. Jei vis dėlto vaikui sakysite, kad negalima imti saldainio iš nepažįstamo žmogaus, tai reikia paaiškinti: tai gali būti vaistai, nuo tokio saldainio galima susirgti ir pan. Priešingu atveju vaikas gali pasivaišinti tokiu „saldainiu“ iš smalsumo, norėdamas sužinoti, kas gi atsitiks.
3. Paaiškinkite, kad ne visais suaugusiais asmenimis galima pasitikėti. Vaikas turi žinoti, kad yra suaugusiųjų, kurie gali nuskriausti, pakenkti, todėl geriau su nepažįstamais žmonėmis nebendrauti, jei šalia nėra tėvų.
4. Skatinkite ieškoti pagalbos. Vaikas neturi manyti, kad pagalbos prašymas – silpnumo ženklas. Yra asmenų, kurių pareiga – padėti žmonėms. Tai policininkai, medikai, ugniagesiai, pardavėjai ir pan. Juos galima atpažinti iš specialios aprangos, ženkliukų. Į šiuos asmenis ir reikia kreiptis pagalbos pasiklydus, susižeidus, jei seka nepažįstamas asmuo ir pan.
5. Skatinkite pasitikėjimą savimi. Vaikų savarankiškumas ir pasitikėjimas padeda jiems nesutrikti susidūrus su įvairiomis problemomis, ieškoti sprendimo. Šias savybes didele dalimi lemia tėvai. Jūsų įžeidžiančio pastabos, nuolatinė kritika, per didelė kontrolė skatina vaiko nepasitikėjimą savimi ir nepilnavertiškumo jausmą.
6. Skatinkite kritiškai mąstyti. Ne visa informacija, kurią gauna vaikas, yra teisinga, tiksli ar naudinga, todėl išmokykite jį analizuoti: išsiaiškinti, kam ji skirta, kokio tikslo siekiama ją pateikiant ir pan. Vienas iš atvejų, kur toks kritinis mąstymas labai praverčia – reklaminė informacija apie cigaretes ir alkoholinius gėrimus.
7. Mokykite priimti sprendimus. Kad vaiko priimamas sprendimas būtų konstruktyvus, raginkite iš anksto apgalvoti visus galimus variantus, jų teigiamus ir neigiamus padarinius ir tik tada pasirinkti tinkamiausią. Tai skatins vaikus gerai pagalvoti prieš priimant sprendimus.

ANKSTYVO KALBĖJIMO APIE NARKOTIKUS NAUDA

- Jei informaciją pateiksite jūs patys, būsite tikri, kad vaiko nepasieks netikslios, iškreiptos žinios.
- Ankstyvame amžiuje vaikai yra imlesni informacijai apie piktnaudžiavimo narkotikais ir alkoholiu pavojų.
- Vaikai pamažu įsisažmonins, koks yra jūsų, jų tėvų, požiūris į narkotikus ir kodėl jis yra būtent toks.
- Pradėsite kaupti pasitikėjimo „kreditą“, todėl didesnė tikimybė, kad susidūręs su sunkumais, vaikas jums apie tai pasisakys.
- Kuo anksčiau pradėsite kalbėti apie narkotikus, tuo lengviau bus tęsti šią temą vaikui perkopus į paauglystės amžių – nereikės visko pradėti nuo pradžių.

KAIP APIE NARKOTIKUS KALBĖTI SU PAAUGLIAIS?

Įtarimas, kad paauglys gali būti susidūręs su narkotikais, sukelia itin audringą tėvų reakciją, kuri dar pablogina padėtį. Nors kalbėti apie narkotikus su paaugliu gana sudėtinga, bet būtina.

1. ŽINIŲ SVARBA

Daugelis tėvų nuogaštuoja, kad jų vaikai apie narkotikus žino kur kas daugiau nei jie patys. Tačiau neretai paauglius pasiekia neaitinanti tikrovės informacija, jų žinios apie narkotikus nepatikimos, ne į visus kylančius klausimus jie patys randa atsakymus. Čia gali padėti tėvai. Klaidinga manyti, kad pokalbis apie narkotikus paskatins paauglį juos išbandyti. Jei tinkamai pasirengsite šiam pokalbiui ir suteiksite vaikui objektyvią informaciją apie labiausiai paplitusius narkotikus, jų poveikį jo sveikatai ir gerovei, nebijosite atvirai užduoti paprastų klausimų, padėsite savo vaikui pačiam susiformuoti neigiamą požiūrį į narkotikų vartojimą. Nesitikėkite, kad vaikas automatiškai sutiks su tuo, ką sakote, tad būkite pasirengę išklausti ir jo nuomonę.

2. BŪKITE PASIRENGĘ KLAUSYTI

Pokalbiui su vaiku reikia nepagalvoti nei laiko, nei kantrybės. Kai vaikas paprašo pasikalbėti, nenukelkite to vėlesniam laikui. Įsitinkite, kad nieks nepertrauks jūsų pašnekesio. Kalbą mėginkite pradėti iš anksto apgalvota įžanga, kuri turėtų skambėti kuo natūraliau. Pavyzdžiui, lyg tarp kitko užsiminkite apie neseniai skaitytą straipsnį ar matytą filmą apie narkotikus. Jei vaikas „užkibs“ už šios temos, būkite pasirengę jį išklausti.

3. KALBĖKITĖS, KAI ESATE RAMŪS

Sužinoję, kad paauglys vartoja narkotikus, tėvai paprastai pradeda panikuoti. Tokiu atveju pokalbį su savo atžala nukelkite vėlesniam laikui. Geriau pasivaikščiokite, pamėginkite nurimti. Pamaštykite ir iš anksto nuspręskite, ką savo vaikui norite pasakyti. Tai padės kontroliuoti pokalbio eigą.

4. IEŠKOKITE PAGALBOS

Baimindamasis audringos reakcijos, vienas tėvų dažnai nenori, kad apie vaiko problemą sužinotų jo sutuoktinis. Jei nedirstate kreiptis į partnerį, paprašykite, kad tada, kai šnekėsitės su vaiku, kambaryje būtų kitas jo mėgstamas ir gerbiamas asmuo – senelis, draugas ar mylimas dėdė.

5. LEISKITE VAIKUI IŠSIKALBĖTI

Turite iš tiesų klausytis, ką sako vaikas – jei apsimesinėsite, jis tai greitai supras. Ypač daug dėmesio skirkite jo jausmams. Nebijokite klausti, aiškintis – kuo daugiau suprasite, tuo lengviau bus spręsti problemą. Jei patys esate mėginę narkotikų, gerai pagalvokite, kaip apie šią savo patirtį papasakosite vaikui. Paprašykite, kad jūsų vaikas savais žodžiais paaiškintų, kodėl vartoja narkotikus. Gali paaiškėti, kad tai daryti jį verčia toli gražu ne problemos šeimoje ar mokykloje. Narkotikų vartojimas gali būti noro viską išmėginti ar paaugliško maišto padarinys. O gal narkotikai jūsų vaikui yra tiesiog per lengvai prieinami?

6. NESISTENKITE ATRODYTI „KIETI“

Paauglystės laikotarpiu vaikai tampa itin pažeidžiami ir stipriai priklausomi nuo draugų įtakos. Tuo tarpu tėvų, kaip suaugusių asmenų, autoritetas ir pasitikėjimas jais gerokai smunka. Todėl svarbu, kad kalbėdami apie narkotikus nesistengtumėte gudrauti ir atrodyti „kieti“. Taip galite prarasti paauglio pasitikėjimą anksčiau nei apskritai spėsėte jį pelnyti.

7. VENKITE KLAUSIMO „KODĖL“

„Kodėl“ yra blogiausias klausimas, kurį galite užduoti paaugliui, nes tai akimirksniu išprovokuoja gynybinę jo reakciją. Be to, paauglys iš tiesų gali aiškiai ir nežinoti, kodėl pradėjo ar ketina pradėti vartoti narkotikus. Klausimai turėtų būti atsargūs, stenkis užduoti atvirus klausimus „kaip, kada, ką, kur“. Tai padės palaikyti pokalbį, o ne tik sulaukti atsakymų „taip“ arba „ne“.

8. NUSTATYKITE AIŠKIAS ELGESIO RIBAS

Svarbu ne tik tai, kad jūs žinotumėte, ką jaučia ir galvoja jūsų vaikas. Jam taip pat turėtų būti aiški jūsų pozicija bei šeimoje galiojančios taisyklės: ką leidžiama daryti, kam tėvai pritaria ar nepitaria, ar jis bus palaikomas nepaisant to, kaip pasielgs? Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, paauglys suvoks, kad jas peržengęs gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos.

9. NEIEŠKOKITE KALTININKŲ

Tėvai paprastai svarsto, kas galėtų būti kaltas, kad jų paauglys sūnus ar duktę pradėjo vartoti narkotikus. Kartais visa kaltė suverčiama pačiam paaugliui, neretai kaltinami narkotikų prekeiviai, dar dažniau manoma, kad ko nors imtis turėtų mokykla. Tačiau žarstymasis kaltinimais nepadės pasijausti geriau. Norint apsaugoti savo vaikus nuo narkotikų, padėti jiems, svarbu patiems suprasti, kodėl jaunimas juos vartoja, kokius pojūčius jie sukelia. Suaugusieji, manantys, kad jaunimas linksta į narkotikus, nes „yra pasileidęs, nebežino, ko norėti“, „neturi užsiėmimo“ ir „jei tik panorės, galės mesti vartoti“, tikrai negalės padėti.

10. NURAMINKITE

Jei paauglys turi problemų dėl narkotikų, jam svarbu žinoti, kad susilauks visokeriopos jūsų pagalbos – visada atsakysite į jam rūpimus klausimus, padėsite išverti sunkias akimirkas ir kartu ieškosite sprendimo. Nors turite nuolat priminti, kad pasitikite juo, nebijokite išreikšti nusivylimo, jei šis pasitikėjimas nebus pateisintas. Būkite pasiruošę priešinimuisi. Jūsų vaikas gali supykti. Pasiruoškite išklausti tokias frazes: „Tu manim nepasitiki... Aš negeriu... Aš nesu girtuoklis... Tau į mane nusispjauti“. Turėkite omenyje, kad jūsų vaikas gali mėginti ir manipuliuoti jumis.

DAUGIAU INFORMACINĖS MEDŽIAGOS RASITE čia: <http://visuomene.ntakd.lt/tevams/informacine-medziaga.html>

PASITIKRINK ŽINIAS čia: <http://visuomene.ntakd.lt/te.../pasitikrinkite-savo-zinias.htm>

TĖVŲ ATSAKOMYBĖ

Vaikai ne tik klausosi patarimų, pamokymų, bet ir stebi tėvus, o stebėdami – patys to nesuvokdami perima elgesio taisykles, moralės normas. Todėl labai svarbu, kad tai, apie ką suaugusieji kalba, ko moko, nesiskirtų nuo jų elgesio.

Bendra tėvų atsakomybė numatyta Lietuvos Respublikos Konstitucijos 38 straipsnyje: „Tėvų teisė ir pareiga – auklėti savo vaikus dorais žmonėmis ir ištikimais piliečiais, iki pilnametystės juos išlaikyti.“

Panašias nuostatas atkartoja ir Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymo 21 straipsnis, teigiantis, kad „Tėvai ar kiti teisėti vaiko atstovai privalo sudaryti sąlygas vaikui augti, vystytis ir tobulėti, turi auklėti savo vaikus humaniškai, dorais žmonėmis.“ Tame pačiame įstatyme nustatyta ir tėvų atsakomybė už vaiko apsaugą nuo alkoholinių gėrimų, rūkymo ir narkotinių medžiagų vartojimo:

44 straipsnis. Vaiko apsauga nuo alkoholinių gėrimų bei rūkymo

1. Vaikams turi būti ugdoma nuostata prieš rūkymą ir alkoholinių gėrimų vartojimą. Vaikams draudžiama dirbti darbą, susijusį su tabako gaminių ar alkoholinių gėrimų gaminiu arba realizavimu.

2. Už vaiko nugirdymą, įtraukimą į girtavimą taikoma įstatymų nustatyta administracinė arba baudžiamoji atsakomybė.

45 straipsnis. Vaiko apsauga nuo narkotinių, nuodingųjų, kitų stipriai veikiančių priemonių bei medžiagų vartojimo

1. Vaikas turi būti apsaugotas nuo neteisėto narkotinių, nuodingųjų, kitų stipriai organizmą veikiančių priemonių bei medžiagų vartojimo, tokių priemonių bei medžiagų gaminimo, jų pardavinėjimo ar kitokio platinimo.

2. Už vaiko įtraukimą į narkotinių, nuodingųjų, kitų stipriai organizmą veikiančių priemonių bei medžiagų vartojimą taikoma įstatymų nustatyta administracinė arba baudžiamoji atsakomybė.

Lietuvos Respublikos administracinių teisės pažeidimų kodekse numatyta administracinė atsakomybė:

44 straipsnio 3 dalis: „Nepilnamečių nuo keturiolikos iki šešiolikos metų neteisėtas narkotinių ar psichotropinių medžiagų įgijimas ar laikymas nedideliais kiekiais be tikslo parduoti ar kitaip platinti, taip pat narkotinių ar psichotropinių medžiagų vartojimas be gydytojo paskyrimo – užtraukia baudą tėvams arba globėjams (rūpintojams) iki penkių šimtų litų su narkotinių ar psichotropinių medžiagų konfiskavimu“.

Lietuvos Respublikos baudžiamajame kodekse – ir baudžiamoji atsakomybė.

261 straipsnis: „Tas, kas platino narkotines ar psichotropines medžiagas nepilnamečiams, baudžiamas laisvės atėmimu nuo trejų iki dvylikos metų.“

264 straipsnio 2 dalis: „Tas, kas padėjo nepilnamečiui įsigyti, vertė, lenkė ar kitaip jį pratino ne gydymo tikslais vartoti narkotines ar psichotropines medžiagas, baudžiamas laisvės atėmimu nuo trejų iki dešimties metų.“
Parengta pagal NTAKD informaciją.