

## **PATARIMAI TĖVAMS, KAIP SU VAIKU KALBĖTI APIE NARKOTIKUS**

Nepaisant to kad narkotikų Lietuvoje pamėgina vis jaunesnio amžiaus vaikai, tėvai tebevingia laiku pradėti su vaikais kalbėtis apie narkotikus, formuoti neigiamą jų požiūrį į narkotikų vartojimą. Įtarimas, kad vaikas gali būti susidūręs su narkotikais, sukelia itin audringą tėvų reakciją, kuri dar pablogina padėtį. Nors kalbėtis apie narkotikus su vaiku gana sudėtinga, bet būtina.

### **1. Kalbėkitės, kai esate ramūs**

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

### **2. Žinių svarba**

Daugelis tėvų nuogaustauja, kad jų vaikai apie narkotikus žino kur kas daugiau nei jie patys. Tėvams ypač svarbu žinoti, kaip narkotikai gali paveikti jų vaikų sveikatą ir gerovę. Vaikus neretai pasiekia neatitinkanti tikrovės informacija, todėl jų žinios apie narkotikus nepatikimos, ne į visus kylančius klausimus jie patys randa atsakymus.

### **3. Ieškokite pagalbos**

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

### **4. Venkite klausimo „kodėl“**

„Kodėl“ yra blogiausias klausimas, kurį galite užduoti vaikui, nes tai akimirksniu provokuoja gynybinę jo reakciją. Be to, paauglys iš tiesų gali aiškiai nežinoti, kodėl pradėjo ar ketina pradėti vartoti narkotikus. Klausimai turėtų būti atsargesni, stenkitės išsiaiškinti „kaip, kada, ką, kur“. Tai padės palaikyti pokalbį, o ne tik susilaukti atsakymų „taip“ arba „ne“.

### **5. Neieškokite kaltininkų**

Tėvai paprastai svarsto, kas galėtų būti kaltas, kad jų vaikas 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 pasijusti 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.

### **6. Geriau žinoti tiesą**

Klaidinga manyti, kad pokalbis apie narkotikus paskatins vaiką juos išbandyti. Jei tinkamai pasirengsite šiam pokalbiui ir suteiksite vaikui objektyvią informaciją apie narkotikų vartojimo žalą, nebijokite 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 išklaudyti ir jo nuomonę.

### **7. Leiskite vaikui išsikalbėti**

Turite klausytis, ką sako vaikas, ypač daug dėmesio skirdami 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?

### **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 namuose, kam tėvai pritaria ar nepritaria, ar vaikas bus palaikomas nepaisant to, kaip pasielgs? Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, vaikas suvoks, kad jas peržengęs, gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos.

### **9. Pokalbiui vaikai niekada ne per maži**

Jei mažas vaikas savo kalboje pamini narkotikus, atsargiai paklauskite, ką jis apie tai žino. Pasakykite, kad norėdamas sužinoti daugiau, visada gali kreiptis į jus ir paprašykite, kad pasisakytų, jei tik kas nors jam pasiūlys narkotikų.

### **10. Kaip elgtis su vyresniais vaikais**

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 labai svarbu, kad kalbėdami apie narkotikus nesistengtumėte gudrauti ir atrodyti „kieti“. Taip galite prarasti paauglio pasitikėjimą anksčiau nei apskritai spėsite jį pelnyti.

### **11. Būkite pasirengę klausyti**

Pokalbiui su vaiku reikia nepagailėti nei laiko, nei kantrybės. Įsitikinkite, kad niekas nepertrauks jūsų pašnekesio. Kalbą pamėginkite pradėti iš anksto apgalvota įžangą, 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 išklaudyti.

### **12. Nuraminkite**

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

***Klabėkitės su savo paaugliais vaikais, kaip jie leidžia savaitgalius, domėkitės, kaip jie supranta linksminimąsi, nustatykite aiškias elgesio normas.***

---

*Parengė „Varpo“ gimnazijos visuomenės sveikatos specialistės A. Juknevičienė, D. Beniušienė ir socialinė pedagogė Silvija Jonušaitytė.*

---

Klaipėda, 2018 m