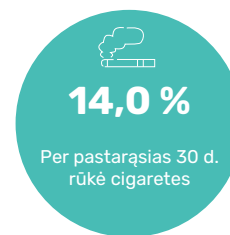


KAIP KALBĖTI SU VAIKAIS APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

KODĖL SVARBU KALBĖTIS SU VAIKAIS APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS 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.
- Faktais, o ne moralizavimu pagrįstas tėvų kalbėjimas su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas ir jų vartojimo riziką yra paveikus ir neskatina pabandyti yra mitas.



Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro „Vilnius sveikiau“ 2020 m. ir 2022 m. atlikto 10-okų tyrimo rezultatai

KAIP GALITE PASIRUOŠTI POKALBIUI?

- Pasidomėkite apie psichoaktyvias medžiagas, kad Jūsų žinios būtų tikslesnės, kad geriau suprastumėte esamą situaciją (informacijos galite rasti <https://askritiskas.lt/nuo-a-iki-z/> ; www.kaveikiavaikai.lt).
- Pritaikykite vaiko amžiui tinkantį žodyną psichoaktyviųjų medžiagų tema. Kalbėkite paprastais, tiesiais sakiniais, o ne užuominomis. Pasidomėkite, gal jau buvo kalbama apie tai ugdymo įstaigoje ar tarp bendraamžių.
- Atraskite tinkamą laiką ir vietą pokalbiui. Svarbu kalbėtis ramioje, niekieno netrukdomoje erdvėje namuose ar kitoje aplinkoje. Parinkite laiką, kai nereikia niekur skubėti ar turėti pokalbių telefonu.
- Apgalvokite, kaip pakviesite vaiką pokalbiui. Tai darykite drąsiai ir ramiai įvardydami, kad Jums rūpi vaiko žinios, nuostatos ir elgesys, susijęs su psichoaktyviosiomis medžiagomis, neišgąsdinkite vaiko.
- Apgalvokite, kaip reaguosite, jei Jūsų vaikas prisipažins, kad jau yra bandęs psichoaktyviųjų medžiagų. Nuo Jūsų reakcijos priklausys, ar vaikas ateityje norės kalbėtis šia tema. Pasistenkite suvaldyti emocijas ir jokių būdu nenutraukite pokalbio.
- Nusiteikite, kad galite ir nežinoti atsakymo į vaikui rūpimą klausimą ar jaustis, kad pokalbis nėra lengvas jums abiem. Nežinomus atsakymus galite atrasti drauge, o sunkių jausmų nereikia slėpti, apie juos pasikalbėti taip pat svarbu – tai skatina abipusį atvirumą.

KAIP PRADĖTI POKALBĮ?

- **Parodykite susidomėjimą ir rūpestį.** Pasakykite vaikui, kad Jums labai svarbu pasikalbėti su juo psichoaktyviųjų medžiagų tema, nes tai aktualus ir nerimą keliantis klausimas, ypač dažnai minimas žiniasklaidoje įvardijant apsinuodijimus ar nelaimes. Pavyzdžiui: „Man nėra smagu kalbėti apie alkoholio ar narkotikų vartojimą, rūkymą, bet, tikiu, kad ši tema tau aktuali ir kviečiu pasikalbėti.“; „Man sukėlė nerimą išgirsta informacija, kad jaunuoliai apsinuodijo parūkę elektroninę cigaretę, ką tu žinai šia tema? Kokius jausmus tau sukėlė tokia informacija?"; „Gal gali man papasakoti daugiau, ką tu žinai apie psichoaktyvias medžiagas“ ir pan.

KAIP TĖSTI POKALBĮ?

- **Klauskite ir atidžiai klausykite.** Uždavę klausimą sulaukite atsakymo ir neskubinkite pokalbio. Suteikite galimybę vaikui išreikšti savo mintis, būkite supratingi, nesmerkite ir nekritikuokite. Supraskite ir atjauškite, kad kalbėti gali būti neįauku. Pavyzdžiui: „Suprantu, kad gali būti neįauku apie tai kalbėti su tėvais, bet labai ačiū, kad esi atviras (-a). Būsiu dėkingas (-a), jei pasidalinsi savo mintimis ir jausmais.“; „Tikriausiai nelengva atsakyti į mano klausimą, jis išties nėra paprastas. Man svarbi tavo nuomonė, žinau, kad jaunimas tuo domisi ir apie tai šneka.“ ir pan.
- **Gerbkite tai, ką sako vaikas, ir neneikite.** Pavyzdžiui: „Tikrai gali atrodyti, kad rūkantys yra šaunesni, o kaip tu manai, kas dar gali daryti įtaką šaunumui?"; „Girdžiu, kad norint pritapti vakarėlyje reikia vartoti, kaip dėl to jautiesi? Kas galėtų padėti, kad jaustumėsi geriau?"; „Pamenu save, kad paauglystėje niekas nenori išsiskirti, priešingai – nori pritapti, ar žinotum, kaip atsisakyti, jei tau pasiūlytų pavartoti?“ ir pan.
- **Informuokite vaiką apie psichoaktyvias medžiagas, jų įvairovę ir su vartojimu susijusias rizikas – tai nepaskatins vartoti.** Pavyzdžiui: „Kai draugas siūlo narkotikų be priemaišų, svarbu žinoti, kad jis pats gali nežinoti, kad ten nebus jokių priemaišų.“; „Naujos psichoaktyviosios medžiagos, dar vadinamos „legaliais“ narkotikais (angl. legal highs) tikrai nėra saugesnės už visus kitus narkotikus.“; „Psichodelinių narkotikų poveikis gali būti labai įvairus: nuo silpnų suvokimo pokyčių, lengvo sumišimo iki stiprių vaizdinių ir garsinių haliucinacijų, paranojos.“; „Skirtinga psichoaktyvioji medžiaga gali sukelti visiškai kitokį efektą negu tikimasi, niekada negali to žinoti.“; „Visų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas yra rizikingas.“ ir pan.
- **Kalbėkite faktais paneigdami dažniausius mitus.** Pavyzdžiui: „Kai kurie teigia, kad marihuana ne tokia pavojinga kaip alkoholis, tačiau tai netiesa, nes visos psichoaktyviosios medžiagos yra pavojingos.“; „Netiesa, kad elektroninių cigarečių rūkymas nesukelia priklausomybės, nes jų skystyje nikotino yra daugiau nei degančiame tabake.“ ir pan. Paneigti mitus galite ir kartu skaitydami patikimą informaciją, pavyzdžiui: <https://askritiskas.lt/mitai-faktai/>.
- **Išlikite ramūs, venkite vertinti, teisti ir konstatuoti tik faktus.** Daugumai vaikų ir jaunuolių bauginančios pasekmės susirgti priklausomybės liga atrodo labai tolimos ir nesusijusios su jų elgesiu. Baimės jausmas retai skatina vaikus keisti savo elgesį, todėl geriau kalbėti apie pasekmes tik pavartojus (apsinuodijimas, psichozės atsiradimas, pavojai dėl saugumo ir pan.).
- **Leiskite vaikui žinoti, kad esate pasiruošę jam padėti bet kokioje situacijoje.** Pavyzdžiui: „Jei tu norėsi pasitarti, kaip elgtis įvairiose situacijose, žinok, aš visad pasiruošęs išklaudyti ir padėti.“; „Jei jausiesi spaudžiamas vartoti, labai kviečiu drąsiai man pasakyti, aš pasistengsiu tau patarti, ką atsakyti, kaip išvengti tokių situacijų.“; „Jei tu žinai, kad tavo draugas vartoja, ir nerimauji dėl jo, aš drauge ieškosiu pagalbos galimybių.“ ir pan.
- **Užtikrinkite galimybę vaikui pasikalbėti apie savo emocijas.** Leiskite paaugliui suprasti, kad visi jų patiriami jausmai yra tinkami ir svarbūs ir visais jais gali su Jumis dalintis. Tai padeda ugdyti savigarbą, ieškoti pagalbos ar patarimų.

KAIP BAIGTI POKALBĮ?

- **Padėkokite vaikui, kad pasikalbėjo su Jumis.** Net jeigu pokalbis nevyko taip, kaip tikėjotės, Jūsų dėkingumas primins vaikui, koks jis Jums svarbus.
- **Drąsinkite vaiką pranešti apie situacijas, kurios kelia nerimą.** Pranešimas apie neįprastai besielgiantį draugą ar nepažįstamą, pavartojus psichoaktyviųjų medžiagų, gali išgelbėti gyvybę. Pavyzdžiui: „Suprantu, kad gali būti baisu pasakyti, jog tavo draugas ėmė elgtis neadekvačiai pavartojęs, tačiau, norint padėti, ypač svarbu apie tai pranešti suaugusiajam.“; „Jei įtarsi, kad kažkas pavartojo psichoaktyviųjų medžiagų, drąsiai skambink 112.“ ir pan.