

## **ANKSTYVO KALBĖJIMO APIE NARKOTIKUS NAUDA**

- Jei informaciją pateiksite jūs patys, būsite tikri, kad vaiko nepasieks netikslios, iškreiptos žinios.
- Jūsų vaikas aiškiau įsisąmonins, 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 savo iniciatyva.
- Kuo anksčiau pradėsite, tuo lengviau bus tęsti šią temą 😊

## **KAIP APIE NARKOTIKUS KALBĖTI SU PAAUGLIAIS?**

Audringa tėvų reakcija gali pabloginti padėtį, ypač, jeigu atsiranda įtarimų, kad paauglys gali būti eksperimentavęs psichiką žalojančiomis medžiagomis. Kalbėtis šia tema su paaugliu gana sudėtinga, bet būtina.

1. ŽINIOS? Dažnai tėvai nuogaustauja, kad jų vaikai apie narkotikus žino kur kas daugiau nei jie patys. Tačiau paauglių žinios apie narkotikus - nepatikimos. Klaida manyti, kad pokalbis apie narkotikus paskatins paauglį juos išbandyti. Jei tinkamai pasirengsite šiam pokalbiui, išdrįsite atvirai užduoti paprastus klausimus, padėsite savo vaikui pačiam susiformuoti neigiamą požiūrį į narkotikų vartojimą.

**Nesitikėkite, kad paauglys automatiškai sutiks su tuo, ką sakote, būkite pasirengę dėmesingai išklaudyti ir jo nuomonę.**

### **2. Svarbiausia - BŪKITE PASIRENGĘ KLAUSYTI!**

Pokalbiui su vaiku reikia nepagailėti nei laiko, nei kantrybės, ypač, jei paauglys pats paprašo pasikalbėti, nenukelkite to vėlesniam laikui.

Įsitikinkite, kad nieks nepertrauks jūsų pašnekesio.

Kalbą pradėkite apgalvotai, tačiau savo balso tonu siekite natūralumo, pavyzdžiui, falite užsiminti, jog pastaraisiais metais tapo lengva aptikti narkotinių medžiagų pėdsakus – nereikia nei šunų, nei organizmo testavimo, pakanka specialaus lakmuso popierėlio. Būkite pasirengę išklaudyti paauglio nuomonę, jo minčių nekritikuokite, skatinkite kalbėti atvirais klausimais: „Kaip TU manai, kiek švari nuo narkotikų aplinka, kurioje ti mokaisi/ gyveni“ arba „Ką Tu manai/ žinai/ gali pasakyti apie aplinką kurioje mokaisi/ gyveni?“ ir pan.

3. **KALBĖKITĖS, KAI ESATE RAMŪS, ypač, jeigu sužinojote**, kad jūsų vaikas eksperimentuoja/ vartoja narkotikus. Dauguma tėvų po tokios žinios supanikuoja. Jeigu pajutote, jog panika apima ir jus, pokalbį su savo atžala nukelkite iki kol aprimsite tiek, jog galėsite klabėti ramiu tonu. Geriau pasivaikščiokite gryname ore, išjudinkite raumenis, kad sumažintumėte besikaupiančią įtampą. Skirkite pakankamai laiko pamąstyti ir iš anksto nuspręsti, ką savo vaikui norite pasakyti, ko norėtumėte pasiekti. Tai padės kontroliuoti pokalbio eigą, sukurti atviresnį ryšį su savo vaiku.

4. **IEŠKOKITE PARAMOS.** Baimindamasis audringos reakcijos, vienas tėvų dažnai nenori, kad apie vaiko problemą sužinotų jo sutuoktinis. 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.

5. **LEISKITE VAIKUI IŠSIKALBĖTI.** Turite iš tiesų klausytis, ką sako vaikas – jei apsimitinėsite, 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. **VENKITE KLAUSIMO „KODĖL“**. Blogiausias klausimas, kurį galite užduoti paaugliui – klausimas „kodėl“. Toks klausimas akimirksniu išprovokuoja gynybinę reakciją, užkerta kelią atvirumui ir susikalbėjimui. Be to, paauglys iš tiesų gali aiškiai ir nežinoti, kodėl pradėjo ar ketina pradėti vartoti narkotikus. Klausimai turėtų būti atsargesni, **stenkitės užduoti atvirus klausimus „kaip, kada, ką, kur“**. Tai padės palaikyti pokalbį, o ne tik sulaukti atsakymų „taip“/„ne“/ „nežinau“.

7. **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 spėsitate jį pelnyti. Jums rūpi jūsų vaikas, tą jam ir kartokite, savo žodžiais ir balso tonu patvirtinkite jam koks jis jums svarbus ir brangus, net jei ir pasielgė netinkamai. Kritikuokite savo vaiko poelgį, bet ne jo asmenybę. Paauglys gali klysti, svarbu, kad skatintumėte teisingus pasirinkimus.

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 nepritaria, 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 duktė pradėjo vartoti narkotikus. Kartais visa kaltė suverčiama pačiam paaugliui, neretai kaltinami narkotikų prekeiviai, dar dažniau manoma, kad viską išsiaiškinti ir išspręsti turėtų mokykla. Tačiau žarstymasis kaltinimais nepadės apsaugoti savo vaiko nuo narkotikų ir jam nepadės. Svarbu patiems suprasti kokius pojūčius eksperimentavimas/ vartojimas sukelia, kaip stiprus gali būti aplinkinių spaudimas „pabandyti“, smalsumas ir kt. 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 jau turi problemų dėl narkotikų, jam svarbu žinoti, kad susilauks visokeriopos jūsų pagalbos – padėsite išverti sunkias akimirkas ir kartu ieškosite sprendimo. Nors turite nuolat priminti, kad pasitikite juo, nebijokite išreikšti nusivylimo jo poelgiu, jei šis pasitikėjimas nebus pateisintas. Būkite pasiruošę priešnimuisi. Jūsų vaikas gali supykti. Pasiruoškite išklausti tokias frazes: „Tu manim nepasitiki... Aš nevarčiau... Aš nesu narkomanas... Aš nesu priklausomas... Tau į mane nuspjauti...“ ir pan..

Turėkite omenyje, kad jūsų vaikas gali mėginti ir manipuliuoti jumis.

Susitarkite dėl periodinio pasitikrinimo, stebėkite savo vaiko nuotaikas, elgesį, drąsiai kreipkitės pagalbos. Jeigu turite žinių apie tai, jog mokyklos aplinkoje gali būti eksperimentuojama su narkotinėmis medžiagomis, jos platinamos ar pan., susiekite su savo vaiko grupės vadovu, grupę kuriojančia socialine pedagoge, jeigu gyvena bendrabutyje – su bendrabučio valdytoja, pasinaudokite nuorodose esančia informacija.

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

arba čia: <https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/tevai.pdf>

PASITIKRINTI 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 tėvai aiškiai išsakytų savo poziciją, o tai, apie ką tėvai 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...“

Lietuvos Respublikos vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatymo 21 straipsnyje: „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 gamavimo, 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 baudžiamajame kodekse – 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.“

Pagal NTAKD informaciją parengė socialinė pedagogė metodininkė Areta Skukauskienė