

NAUDINGA INFORMACIJA TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento informacinė medžiaga tėvams: <https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-1/informacija/tevams/>

Patarimai padėsiantys apsaugoti jūsų vaiką nuo tabako. Leidinį rasite čia: <https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/tevams%20tabakas.pdf>

Vadovas tėvams apie paauglių alkoholio vartojimą. Leidinį rasite čia: <https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/straight%20%20talk.pdf>

Mokymosi portalas tėvams „Ką veikia vaikai?“

2015 m. asociacija „Mentor Lietuva“, bendraudama su Departamentu, sukūrė mokomąją internetinę programą 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.

"Tėvų linija" - nemokamos psichologų konsultacijos telefonu - (nemokamas numeris 8 800 900 12) ir el. laiškais (el. paštas tevulinija@pvc.lt).

Kas yra Ankstyvosios intervencijos programa?:

<https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-1/ankstyvoji-intervencija/>

Priklausomybės konsultavimo paslaugos – individualias ir (ar) grupines konsultacijas vienijančių priemonių visuma, kuria siekiama padėti alkoholį vartojantiems asmenims mažinti vartojimą ar visai jo atsisakyti, mažinti alkoholio vartojimo keliamą žalą asmeniui ir visuomenei, įskaitant alkoholį vartojančių asmenų šeimos narių konsultavimą dėl alkoholį vartojančio asmens keliamų problemų sprendimo būdų.

Priklausomybės konsultantas – ne jaunesnis kaip 18 metų asmuo, išklauses priklausomybės konsultantams skirtus mokymus pagal neformalaus mokymo programą, suderintą Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro nustatyta tvarka, arba kitus lygiavertčius mokymus, kurių lygiavertiškumas patikrintas sveikatos apsaugos ministro nustatyta tvarka, ir turintis tai patvirtinančią dokumentą.

- Informavimas
- Motyvavimas
- Atkryčio prevencija
- Stebėjimas ir tarpininkavimas, rekomenduojant kitas pagalbos galimybes



Priklausomybių konsultavimo paslaugos teikiamos Neringos ir Klaipėdos m. sav. gyventojams **nuo 14 metų***. Konsultacijos gali būti vykdomos nuotoliniu arba kontaktiniu būdu, adresu Taikos pr. 107, Klaipėda.

Konsultacijos **nemokamos**. [Mob. 8 658 75824](tel:865875824) [El. paštas: loreta@sveikatosbiuras.lt](mailto:loreta@sveikatosbiuras.lt)

**asmenims iki 16 metų būtinas rašytinis vieno iš tėvų arba globėjų sutikimas.*

Finansuojama iš valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos, skiriamos savivaldybių biudžetams Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti.

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



Atviras bendravimas

- Kurkite pasitikėjimą, ugdykite atvirą ir nesmerkiantį bendravimą su savo vaikais. Sukurkite aplinką, kurioje jie jaustųsi patogiai išpasakodami savo mintis ir rūpesčius.
- Atidžiai klausykite savo vaikų patirtis, rūpesčius ir kylančius klausimus. Parodykite empatiją ir supratimą, kad sustiprintumėte tarpusavio ryšį.
- Neatidėliokite pokalbio. Pradėti kalbėtis su vaiku apie tabako, alkoholio bei narkotikų žalą reikėtų nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės.

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.
- Paaiškinkite teisingas narkotikų vartojimo pasekmes, pabrėždami atsakingo pasirinkimo svarbą.
- Svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai ar internetas gali jems suteikti klaidingų žinių.



Nustatykite aiškius lūkesčius ir ribas

- Tėvai kartu su vaiku turėtų aptarti ir nustatyti šeimoje galiojančias taisykles (koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką tėvai leidžia daryti, o kam nepritaria).
- Svarbu, kad aptartos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui, t. y. tėvai negali elgtis vienaip, o iš vaiko reikalauti elgtis kitaip.
- Tėvai gali pasiūlyti vaikui pačiam sugalvoti taisykles, kurių 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 renkas gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį. Taigi, visur ir visada rodykite jam gerą pavyzdį, nes vaikui svarbus jūsų elgesys, jis stebi tai, ką jūs sakote ir ką darote. Todėl pagalvokite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje rūkoma, o gal vartojamas alkoholis.





Įsitraukite į kokybišką šeimos laiką

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

Mokykite sprendimų priėmimo įgūdžių

- Mokykite savo vaikus problemų sprendimo ir sprendimų priėmimo įgūdžių. Padėkite jiems išanalizuoti galimas pasekmes prieš priimančias pasirinkimą.
- Mokykite, kaip pasakyti „ne“, kad vaikas mokėtų atsilaukti neigiamam bendraamžių spaudimui. Sukurkite su vaikais „atsisakymo strategiją“, labiausiai tinkančią tipiškomis situacijoms (pvz., kai siūloma vartoti alkoholį ar parūkyti). Yra daug įvairių būdų atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų.



KA VEIKIA
VAIKAI?

NTAKO
NAROTINŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO
KONTROLĖS DEPARTAMENTAS

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



Stebėjimas ir priežiūra

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

Skatinkite turėti pomėgių

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



Stebėkite pokyčius

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

leškokite profesionalios pagalbos

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



Būkite informuoti

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

Naudingos nuorodos:

- Internetinis mokymosi portalas tėvams apie psichoaktyvias medžiagas www.kaveiksavaikai.lt
- Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir azartinių lošimų prevenciją „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“ (<https://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Vaikai%20seka%20%C4%97v%C5%B3%20pavyzd%C5%BEiu.pdf>)
- NTAKD interneto svetainės skiltis „Tėvams“ (<https://ntakd.lrv.lt/it/veiklos-sritis/prevencija-1/informacija/tevams>)

KA VEIKIA
VAIKAI?

NTAKD
NARCOTIKŲ TIRIMŲ IR AUKŠTŲ
PSICHOLOGŲ INSTITUTAS

VAIKO NUOSTATOS IR VERTYBĖS FORMUOJAMOS ŠEIMOJE

Vaikus paskatinti vartoti psichoaktyvias medžiagas gali įvairūs rizikos veiksniai: psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas šeimoje, silpni socialiniai įgūdžiai, mokymosi nesėkmės ar bendraamžių spaudimas.

Teigiama socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, mokosi, leidžia laiką su bendraamžiais, gali apsaugoti nuo bandymų vartoti psichoaktyvias medžiagas

55%

tėvų mano, kad jų vaidmuo reikšmingas vaikų sprendimui vartoti psichoaktyvias medžiagas

88%

tėvų sutinka, kad svarbus vaidmuo tenka bendraamžiams

34%

tėvų reikšmingu laiko žiniasklaidos vaidmenį, o

28%

– mokyklos

Visur ir visada rodykite savo vaikams gerą pavyzdį. Vaikams svarbus jūsų elgesys, jie stebi, ką jūs sakote ir ką darote. Todėl pagalvokite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje rūkoma, o gal vartojamas alkoholis?

90,5%

alkoholį vartojančių tėvų yra vartoję alkoholį prie savo vaikų

30%

alkoholį vartojančių tėvų niekuomet nesislepia nuo vaikų, kai vartoja alkoholį

Dažniausiai vaikas renkasi gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį.

Alkoholį vartojančius suaugusiuosius matantys vaikai gali pradėti vartoti alkoholį būdami jaunesnio amžiaus, o tai gali lemti dažnesnį jo vartojimą ateityje

Vaiko buvimas greta rūkančių tėvų ar prirūkytose patalpose lemia ne tik didesnę riziką sirgti kvėpavimo sistemos ligomis, bet gali padidinti ir vėžinių ligų atsiradimo riziką bei psichikos sveikatos problemų tikimybę.

Jei vaikas mato rūkančius artimuosius, padidėja tikimybė, jog jis pats pradės rūkyti

73%

elektronines cigaretės arba naujoviškus bedūmius tabako gaminius vartojančių tėvų yra juos vartoję prie savo vaikų

30%

elektronines cigaretės arba naujoviškus bedūmius tabako gaminius vartojančių tėvų niekuomet nesislepia nuo vaikų, kai juos vartoja

73,5%

rūkančių tėvų yra rūkę savo vaikų akivaizdoje

29%

rūkančių tėvų niekuomet nesislepia nuo vaikų, kai rūko

Šiuo metu vis dar trūksta elektroninių cigarečių ir naujoviškų bedūmių tabako gaminių poveikio sveikatai ilgalaikių tyrimų

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2020 m. vykdytos apklausos, kurioje dalyvavo daugiau nei 18 tūkst. mokyklinio amžiaus vaikus (1-12 klasių) auginančių tėvų, rezultatai

TAM, KAD VAIKAI AUGTŲ LAIMINGI IR GALĖTŲ ĮVEIKTI IŠKYLANČIUS SUNKUMUS, LABAI SVARBUS TĖVŲ VAIDMUO

STIPRUS RYŠYS TARP TĖVŲ IR VAIKŲ,

pagrįstas dėmesiu,
išklausymu ir parodymu kaip vaikas
rūpi tėvams, net ir labai sunkiose
situacijose

GALI APSAUGOTI VAIKUS NUO RIZIKINGO ELGESIO

▼
74%

tėvų mano, kad jų ryšys su vaikais
yra stiprus ir artimas



JEI KASDIEN NET IR TRUMPAM SKIRSITE VAIKUI VISĄ SAVO DĖMESĮ, TAI GALI BŪTI IŠTIES NAUĐINGA

▼
55%

tėvų kasdien bent 15 minučių būna
su savo vaikais visu 100%

(išjungus telefoną, televizorių, kompiuterį)

PIRMAS ŽINGSNIS, NORINT PADĖTI VAIKAMS SVEIKAI IR SAUGIAI AUGTI – JUOS IŠKLAUSYTI

PAGIRKITE SAVO VAIKĄ BENT DĖL VIENO DALYKO, KURĮ VAIKAS DARO GERAI

Vieną dalyką (kad ir nedidelį) tikrai
įmanoma atrasti

NUSTATYKITE AIŠKIAS ELGESIO TAISYKLES,

numatančias, kaip reikėtų elgtis, jei
taisyklės sulaužomos, pasistenkite
išlikti ramūs ir užtikrinkite, kad už
taisyklių pažeidimą lauktų
aiškios ir pagrįstos pasekmės

71%

tėvų kasdien pagiria savo vaikus bent dėl vieno dalyko, kurį vaikai daro gerai

66%

tėvų teigia, kad jų šeimoje yra nustatytos aiškios taisyklės, koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką vaikai gali daryti, o ko ne

PAKLAUSKITE VAIKO JUMS RŪPIMŲ DALYKŲ, KURIUS REIKĖTŲ ŽINOTI:

Kur ji / jis bus?
Kiek ilgai?
Su kuo bus?
Ką veiks?

82%

tėvų dažniausiai žino, kur ir su kuo jų vaikai leidžia laisvalaikį

61%

tėvų gerai pažįsta savo vaikų artimiausius draugus

32%

tėvų gerai pažįsta savo vaikų artimiausių draugų tėvus

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2020 m. vykdytos apklausos, kurioje dalyvavo daugiau nei 18 tūkst. mokyklinio amžiaus vaikus (1-12 klasių) auginančių tėvų, rezultatai

Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuro (UNODC) socialinės informacinės kampanijos „Pirmiausia – išklausk“ faktai tėvams
<http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Prevencija/tevams.pdf>

VAIKAMS, KURIE IŠ TĒVŪ SUŽINO APIE PSICHOAKTYVIŪJŪ MEDŽIAGŪ VARTOJIMO KELIAMUS PAVOJUS, KYLA MAŽESNĒ TIKIMYBĒ ATEITYJE JAS VARTOTI

Pradēti kalbētis su vaikas apie psichoaktyviŪjŪ medžiagŪ vartojimo keliamŪ žalŪ reikētŪ nuo pat vaikystēs ir ankstyvos paauglystēs

95%

tēvŪ, auginančŪjŪ mokyklinio amžiaus vaikus, yra kalbējē su savo vaikas apie psichoaktyviŪjŪ medžiagŪ vartojimo keliamus pavojus

85%

tēvŪ kalbasi su savo vaikas apie alkoholio vartojimo,

81%

apie rŪkymo,

71%

apie elektroninŪ cigarecējŪ,

67%

apie enerģinŪjŪ gērimŪ,

59%

apie narkotikŪ vartojimo keliamŪ pavojŪ

Svarbu, kad apie psichoaktyviŪjŪ medžiagŪ vartojimo žalŪ daugiau informacijos vaikas gautŪ iš savo tēvŪ ar kitŪ jiems artimŪ suaugusiŪjŪ asmenŪ, nes bendraamžiai ar internetas gali jiems suteikti klaidingŪ žiniŪ

NereikētŪ vaiko gāsdinti akcentuojant ilgalaikes neigiamas psichoaktyviŪjŪ medžiagŪ vartojimo pasekmes – sveikatos sutrikimus ar mirtŪ, tačiau būtina paaiškinti, kodēl psichoaktyviŪjŪ medžiagŪ negalima vartoti

Pokalbiui vaikai niekada ne per maži

15%

mokyklinio amžiaus vaikus auginančŪjŪ tēvŪ vengia pokalbiŪ apie psichoaktyvias medžiagas, nes mano, kad jŪ vaikai dar per maži

Kartais tėvai nuogąstauja, kad jŪ vaikai apie psichoaktyvias medžiagas žino kur kas daugiau nei jie patys, tačiau

neretai vaikus pasiekia tikrovēs neatitinkanti informacija, ne į visus kylančius klausimus jie patys randa atsakymus

Klaidinga manyti, kad vaikas bus apsaugotas nuo problemŪ, susijusiŪ su psichoaktyviŪjŪ medžiagŪ vartojimu, jei apie tai neturēs jokios informacijos

Užaugintas „šiltnamio“ sąlygomis vaikas gali susidurti su dar didesnėmis problemomis, nes neturēs žiniŪ ir įgūdžiŪ, kaip jas spręsti

8%

tēvŪ nuo pokalbiŪ su vaikas apie psichoaktyviŪjŪ medžiagŪ vartojimo keliamŪ pavojŪ sulaiko informacijos trŪkumas, tėvams neramu, kad vaikai žino daugiau ir pritrŪks argumentŪ

11%

tēvŪ bijo sužadinti vaikŪ susidomėjimą psichoaktyviosiomis medžiagomis

NarkotikŪ, tabako ir alkoholio kontrolēs departamento 2020 m. vykdytos apklausos, kurioje dalyvavo daugiau nei 18 tūkst. mokyklinio amžiaus vaikus (1-12 klasiŪ) auginančŪjŪ tēvŪ, rezultatai