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 teisines narkotikų vartojimo pasekmes, pabrėždami atsakingo pasirinkimo svarbą.**
- Svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai ar internetas gali jiems 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

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 užklasinėje 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 budrūs ir nedelsdami išspręskite iškilusias problemas.

Ieškokite profesionalios