



**PRAKTIŠKI PATARIMAI  
TĖVAMS,  
KAIP ELGTIS,  
KAD VAIKAS  
NEPRADĖTŲ VARTOTI  
NARKOTIKŲ**

**Daugiau informacijos narkotikų vartojimo  
prevencijos tema ir vertingų pagalbos kontaktų rasite  
Narkotikų kontrolės departamento prie LRV interneto  
svetainėje [www.nkd.lt/visuomene](http://www.nkd.lt/visuomene).**

**Taip pat šioje interneto svetainėje galėsite  
išspręsti specialų testą tėvams, kuris patikrins  
Jūsų žinias apie prevenciją.**

**Narkotikų kontrolės departamentas  
prie Lietuvos Respublikos Vyriausybės**

Šv. Stepono g. 27, LT-03210 Vilnius  
Tel. (8 5) 266 8060  
Faks. (8 5) 266 8095  
El. p. [nkd@nkd.lt](mailto:nkd@nkd.lt)



**NARKOTIKŲ KONTROLĖS DEPARTAMENTAS  
PRIE LIETUVOS RESPUBLIKOS VYRIAUSYBĖS**

**Priežastys, galinčios paskatinti Jūsų vaiką pabandyti narkotikų, gali būti labai įvairios, todėl kiekvienas tėvas turi domėtis, ką daryti, kad jo vaikas nepradėtų vartoti narkotikų. Narkotikų kontrolės departamentas pateikia praktiškų patarimų, kaip elgtis tėvams, kad vaikas nesidomėtų narkotikais.**

### ■ Bendraukite

Daugiau bendraukite su vaiku, domėkitės ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, draugais, svajonėmis. Net ir būdami labai užsiėmę, skirkite vaikui laiko ir dėmesio, puoselėkite gerus tarpusavio santykius, nes tai yra puiki investicija į ateitį be narkotikų. Jau nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės pradėkite kalbėtis su vaiku apie tabaką, alkoholį, narkotikus. Jūsų valia spręsti – ar pristatysite šią problemą iš savo „varpinės“ kaip silpnos asmeninės moralės rezultata ir gąsdinsite baisiais padariniais, ar pasistengsite įsijausti į jaunų žmonių kailį ir išsiaiškinti, kuo juos taip traukia narkotikai. Pirmuoju atveju jūs, galimas daiktas, tik dar labiau nutolsite nuo savo vaiko ar net tapsite priešu, tuo tarpu pasirinkus antrąjį variantą yra kur kas daugiau tikimybės būti išgirstiems. Išsamūs patarimai, kaip kalbėti su vaikais ir kaip kalbėti su paaugliais pateikiami [www.nkd.lt/visuomene](http://www.nkd.lt/visuomene).

### ■ Pasitikėkite ir pelnykite pasitikėjimą

Gerbkite vaikų jausmus, domėkitės jų problemomis ir pomėgiais. Užuoat sakę, kad tai smulkmenos, kvailystės ar nesąmonės, išklausykite, ką jie sako. Pastebėję, kad vaikui kas nors itin sekasi (pvz., darbas kompiuteriu, šokiai, konstravimas), paprašykite, kad išmokytų ir jus. Dažnai kartokite: kad ir kas atsitiktų, kad ir kaip jis pasielgtų, jūs jo neatstumsite. Visa tai padės įgyti vaikų pasitikėjimą, jie jausis drąsiai išsakydami savo problemas ir jūs laiku galėsite jiems padėti.

### ■ Nekritikuokite be reikalo

Nemoralizuokite ir negąsdinkite, o paaiškinkite vaikams, kodėl vienoks ar kitoks elgesys yra pavojingas, nepageidautinas. Kritikuokite vaiko poelgį, netinkamą elgesį, bet ne jį patį. „Tu kvailas, tinginys, nemokša“ tikrai nėra tie žodžiai, kuriais turėtumėte kreiptis į vaiką. O štai sakydami „Tu pasielgei neteisingai, netinkamai, neapgalvotai, negerai“ padėsite vaikams išsiugdyti savivertės jausmą. Nepamirškite pagirti ir apdovanoti už tinkamą elgesį.

### ■ Mokykite socialinių įgūdžių

Gebėjimas spręsti konfliktus, priimti sprendimus, mokėjimas pasakyti „Ne“, kritinis ir kūrybinis mąstymas, psichologinis atsparumas – visa tai padės vaikui išvengti daugelio problemų, o susidūrus su jomis – jas išspręsti.

### ■ Ugdykite vertybes

Vaikas turi įsisąmoninti, kokios yra jo šeimos vertybės ir elgesio lūkesčiai. Nuolat diegdami socialinius, moralinius, dvasinius (jei jums priimtina – ir religinius) principus, ilgainiui išugdysite tvirtus vaiko moralinius įsitikinimus. Juos įsisąmoninęs, jis ir pats nesunkiai ras priežasčių, kodėl narkotikams reikėtų sakyti „Ne“.

### ■ Pažinkite vaiko draugus

Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuoat griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite laiko kalbėtis apie tai, kas yra geras draugas. Žmogus, su kuriuo vienija bendros vertybės, kuris gerbia kito nuomonę ir jausmus, kuriuo galima pasitikėti, ir yra tikras draugas. Žinodami tai, vaikai supras, kad tariami „draugai“, kurstantys vartoti alkoholį ar narkotikus, apskritai nėra draugai.

### ■ Rūpinkitės vaiko laisvalaikiu

Laikas po pamokų, ypač, jei vaikas neturi kuo užsiimti, yra itin „palankus“ griebtis žalingų įpročių. Todėl rūpinkitės, kad laisvą laiką vaikas skirtų naudingai, malonumą teikiančiai veiklai, pavyzdžiui, sportui, muzikai, dailei. Tikėtina, kad nukreipdamas visą energiją mėgstamiems pomėgiams, vaikas turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais. Be to, būtinai raskite progų ir patys pabūti su vaiku – tam puikiai tinka bendros šeimos išvykos, savaitgalio pietūs ir pan.

**Svarbu tobulinti ir stiprinti prevenciją šeimoje. Paauglystės dar nesulaukusiems vaikams šeimos įtaka yra didesnė nei bendraamžių. Efektyvi prevencija šeimoje – tai ne vien informacijos teikimas, o normų nustatymas ir vaikų pasitikėjimo pelnymas.**



Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras