

Kiekvienas tėvas ar mama, augindamas vaiką, linki jam visko, kas geriausia. Tačiau yra temų, kurios tarsi „priklauso“ suaugusiųjų pasauliui. Kalbėti su vaikais apie jas neretai atidėliojama, stengiamasi pokalbio išvengti. Viena iš tokių keblių temų neretai tampa rūkymas, alkoholio ir kitų svaigiųjų medžiagų vartojimas. Laikantis šių patarimų, pasikalbėti su vaiku apie psichoaktyvias medžiagas turėtų sektis lengviau.

Kodėl vaikai pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas, yra keletas priežasčių: pavartoti pasiūlo draugai, tėvai patys rūko ar vartoja alkoholį, vaikas yra blogos nuomonės apie save ar ieško būdų pakeisti įvaizdį. Paaugliai nori elgtis ir stengiasi atrodyti kaip suaugę, stengiasi būti savarankiški, tik ne visada pasirenka tinkamus būdus savarankiškumui išreikšti. Psichoaktyviosios medžiagos neretai tampa ir maišto prieš suaugusių pasaulį – tėvus, mokyklą, išraiška.

Jei paklaustume vaiką ar paauglį, kodėl jis taip daro, sužinotume, kad

- jis nori priklausyti tam tikrai draugų grupei;
- jis mėgsta rizikuoti;
- jam patinka nuotykių;
- jam daugiau nėra ką veikti
- svaigiųjų medžiagų lengva gauti.

Vaikai paprastai nemąsto apie tolimą ateitį, rytojaus kontrolinis ar susitikimas su draugais vaikui yra svarbesnis, už tai, kas su juo atsitiks po 10 ar 20 metų.

Kaip padėti vaikui?

Prisiminkite, kad augančiam vaikui labiausiai reikia meilės, kantrybės ir laiko.

Skirkite laiko pabūti su vaiku, ypač tuomet, kai pats vaikas to nori, domėkitės ne tik jo pažangumu, bet ir pomėgiais, svajonėmis.

Kurkite savo tradicijas – renkite išvykas į gamtą, į miestą, kurių metu būtų galima ramiai pasikalbėti, išklaudyti vaiką. Net jei esate labai užsiėmę, bent porą kartų per savaitę pasistenkite kartu su vaiku papietauti ar papusryčiauti. Tai puikus laikas aptarti svarbiausius įvykius, pasikalbėti, pasidalinti naujienomis, džiaugsmais ir rūpesčiais.

Nebijokite kalbėti su vaiku apie svaigiąsias medžiagas. Ramiai išdėstykite savo požiūrį ir argumentus, kodėl taip kalbate.

Kalbėdami su vaiku apie rūkymą, alkoholio vartojimą, kitas svaigiąsias medžiagas, nepamirškite paminėti ir buityje naudojamų nuodingų medžiagų.

Gyvenime patys stenkitės elgtis taip, kaip norėtumėte, kad vaikas elgtųsi.

Namuose vaikui turi būti saugu ir ramu, jis turi žinoti, jog visada gali pasipasakoti, pasitarti.

Pasistenkite nors retkarčiais pažvelgti į pasaulį vaiko akimis, įvertinti jo rūpesčius ir problemas.

Leiskite vaikui dirbti drauge su jumis įvairius kasdienes darbus, ypač jei jis pats to nori.

Pasistenkite, kad jūsų ryšiai nenutrūktų vaikui augant.

Nepamirškite, kad baramas, kritikuojamas ar nuolat mokomas vaikas išmoksta slėptis, meluoti, praranda pasitikėjimą savimi.

Pastebėkite ir pagirkite vaiką tuomet, kai jis iš tiesų to vertas, o ne tuomet, kai gera jūsų nuotaika.

Domėkitės, su kuo draugauja jūsų vaikas, stenkitės susipažinti su vaiko draugais ir jų tėvais. Nenurodinėkite vaikui, su kuo draugauti, tiesiog skirkite laiko pasikalbėti apie tikrą draugystę.

Visada žinokite vaiko dienos planus. Stenkitės, kad tai atrodytų ne kaip kontrolė, o kaip saugumo priemonė arba noras sužinoti, ką vaikas ketina veikti. Nebijokite paklausti vaiko, kur, su kuo jis eina ir ką veiks.

Pavojingiausias yra laikas, kai vaikas būna vienas. Stenkitės, kad kas nors iš suaugusiųjų būtų namuose, kai vaikas grįžta iš mokyklos.

Skatinkite vaiką pasipasakoti, dalintis ir džiaugsmiais, ir rūpesčiais. Gilinkitės į vaiko problemas ir bandykite jas spręsti drauge. Niekada nesakykite, kad tai smulkmenos, nesąmonės ar kvailystės.

Į visus vaiko klausimus stenkitės atsakyti sąžiningai, atvirai ir teisingai. Jei ko nors nežinote, nebijokite prisipažinti ir pasiūlykite kartu ieškoti atsakymo.

Niekada nežeminkite vaiko, nesakykite, kad jis kvailys, nemokša ar tinginys. Jei vaikas pasielgė netinkamai, kritikuokite jo poelgį, o ne patį vaiką.

AUKIME DRAUGE SU VAIKU

(patarimai tėvams)



Parengė **Danguolė Šulienė**
Valstybinio psichikos
sveikatos centro
Priklausomybės ligų skyriaus
Vyriausioji specialistė
Parko g. 15, Vilnius
Tel. (8 5) 249 9976
www.vpsc.lt

Vilnius, 2012