

## Tai svarbu

Kalbėti apie rūkymo ir alkoholio vartojimo žalą rekomenduojama su vaikais nuo 6 metų amžiaus;

Rodykite vaikams gerą pavyzdį, niekada nesėskite už vairo, jei esate išgėręs.

Venkite rūkyti ir vartoti alkoholinius gėrimus vaikų akivaizdoje.

Daugiau kartu su vaikais žaiskite, pramogaukite gamtoje ir pan.

## *Ką turi vaikai matyti ir girdėti iš savo tėvų*

- Gyvenkite sveikai patys ir mokykite savo vaikus sveiko gyvenimo būdo – taip tapsite geru pavyzdžiu savo vaikams.

- Alkoholių vartoti ir pirkti gali tik 20 metų amžiaus sulaukęs žmogus (remkitės Lietuvos įstatymais).

- Alkoholinių gėrimų vartojimas, nesvarbu, kokio jie stiprumo, yra žalingas sveikatai.

- Bet koks rūkymas yra žalingas, tame tarpe ir elektroninės cigaretės.

- „Pasyvus rūkymas“ kenkia sveikatai, svarbu vengti būti rūkančiųjų kompanijoje.



<https://lsveikata.lt>

Specialistų pagalba teikiama:

PANEVĖŽIO PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRE

Elektronikos g. 1c, Panevėžys

Registratūros tel. +370 45 58 26 73

VILNIAUS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRE

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Registratūros tel. +370 5 213 7274



**Pasvalio r. sav. Švietimo pagalbos tarnyba**  
**adr. Sodų g. 21, Pasvalys, tel. +370 451 34 284.**  
**Teikiama psichologinė pagalba šeimai.**

## Pasvalys

Naudota literatūra:

1. Informacinis leidinys tėvams apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją „Vaikai seka tėvų pavyzdžiu“, 2015.

Lankstinuką paruošė Pasvalio r.sav.  
Švietimo pagalbos tarnybos psichologė  
metodininkė



**ATMINKITE!**  
Vaikai seka tėvų pavyzdžiu



**Kaip apsaugoti vaikus nuo priklausomybių?**

**Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai**

Tai vienas iš labiausiai vaiką apsaugančių nuo priklausomybių veiksnių

**Informacija tėvams (globėjams)**

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencija

2020 m.



### ***Kas apsaugo vaikus nuo priklausomybės atsiradimo?***

#### **Svarbiausia užtikrinti sveiką vaiko raidą, užtikrinant jo fizinius ir emocinius poreikius.**

- Tėvų meilė ir besąlyginis priėmimas, užtikrinant vaiko saugumo jausmą jam augant.
- Vaiko autonomiškumas, patiriant galios, savarankiškumo, kompetencijos, mokymosi sėkmę.
- Laisvė išreikšti savo jausmus (tiek teigiamus, tiek neigiamus) ir norus, būti neatstumtam ar nenubaustam dėl to.
- Galimybė patirti džiaugsmą, būti kūrybišku ir spontanišku (žaidimai, bet ne kompiuteriniai; kelionės, ekskursijos su tėvais).
- Aiškių taisyklių ir ribų nubrėžimas.

Už vaikų poreikių tenkinimą ir ribų nustatymą yra **atsakingi tėvai (globėjai)**.

Nuo suaugusiųjų gebėjimo suprasti ir atliepti savo vaikų poreikius priklauso adekvačios savivertės formavimasis, pasitikėjimas savimi ir kitais, gebėjimas susidūrus su iššūkiais, juos priimti ir išspręsti iškilusias problemas.

### ***Kas padeda pačiam vaikui „neįklūti“ į priklausomybę?***

- Gebėjimas įveikti stresą, nerimą, baimę;
- Stiprūs socialiniai įgūdžiai;
- Asmenybės savybės: aukšta savivertė, stiprus atsakomybės jausmas, pasitikėjimas savo jėgomis, stipri valia.

#### ***Teigiama šeimos aplinkos įtaka***

- Stiprūs tėvų ir vaikų emociniai ryšiai;
- Gebėjimas tinkamai spręsti problemas ir konfliktus;
- Neigiamo vaikų požiūrio į psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą formavimas;
- Sveiko gyvenimo būdo skatinimas šeimoje.

#### ***Kas įtakoja vaikų priklausomybės atsiradimą?***

- Psichikos ir elgesio sutrikimai (hiperaktyvumas, dėmesio stoka ir kt.);
- Silpni socialiniai ir bendravimo įgūdžiai;
- Tam tikros asmenybės savybės (žemas savęs vertinimas, valios, atsakomybės stoka, avantiūrizmas).

#### ***Neigiamai veikia šeimos aplinka, kai yra:***

- Silpni vaikų ir tėvų emociniai ryšiai;
- Konfliktai šeimoje, tėvų skyrybos;
- Netinkama vaikų priežiūra ir auklėjimas;
- Palankus tėvų požiūris į vartojimą (tėvai patys vartoja psichoaktyviasias medžiagas).

#### ***Kiti neigiami veiksniai***

- Patiriamos nuolatinės mokymosi nesėkmės mokykloje;
- Nusišalinimas nuo aktyvios veiklos mokykloje;
- Blogi santykiai su mokytojais;
- Neigiama bendraamžių įtaka;
- Ankstyvas rūkymas ir alkoholio vartojimas;
- Aštrių pojūčių ieškojimas;
- Psichoaktyviųjų medžiagų lengvas prieinamumas.

#### ***Ką daryti, jei jūsų vaikas jau turi priklausomybę?***

- ⇒ Pirmiausia, nerėkti ir nežeminti vaiko, nes tai nepadės.
- ⇒ Galite nubausti (pvz. uždrausti savaitę eiti į lauką ir pan.), bet tai bus tik trumpalaikis efektas.

**!!!** Svarbiausia, kartu su vaiku pradėti **sveikti**, nes tai visos šeimos problema, o ne tik vieno vaiko.

Kartu su vaiku eikite ieškoti pagalbos pvz. pas psichologą ar į mokyklą ir pan. Dalyvaukite su vaiku psichologo konsultacijose, ieškokite bendrų problemos sprendimų, prisiimant atsakomybę.

Kalbėkitės ir diskutuokite su vaikais apie įvairias gyvenimiškas problemas.

Išklausykite jų nuomonę ir argumentus, aiškiai išsakykite savo poziciją. Greičiausiai jūsų nuomonės nesutaps, bet jūs turite progą paaiškinti, kaip svarbu mokėti įvertinti situacijos pavojų ar žalą, ir tik tada priimti tinkamą sprendimą.

***Būkite pagarbūs vienas kitam šeimoje.  
Rodykite pagarbą žodžiais ir savo elgesiu.***