

# KAIP KALBĖTIS SU VAIKAIS APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS

## KALBĖKIMĖS, BET NEMORALIZUOKIME

### REKOMENDACIJOS TĖVAMS

#### KODĖL SVARBU KALBĖTIS SU VAIKAIS APIE PSICHOAKTYVIAŠIAS MEDŽIAGAS IR JŲ VARTOJIMĄ?

- Vis daugiau vaikų išbando psichoaktyvias medžiagas (rūkalus, alkoholį, narkotikus, lakiąsias medžiagas), todėl išankstinis pokalbis gali padėti išvengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo arba jį sumažinti.
- Internete rasta ar iš bendraamžių išgirsta informacija gali būti klaidinga, todėl tėvams svarbu kalbėtis su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas, perteikti aktualią ir faktais patvirtintą informaciją.
- Kalbėdami apie psichoaktyvias medžiagas, leiskite suprasti, kad esate pasirengę atvirai kalbėtis su savo vaiku, jį remti bet kuriuo klausimu. Tai gali stiprinti jūsų šeimos ryšį ir kurti palankią aplinką, kurioje vaikas jausis saugus dalindamasis savo mintimis ir patirtimi.
- Suteikdami informaciją padedate vaikui priimti atsakingus sprendimus ir vengti galimų pavojų.
- Faktais paremta informacija neskatina ankstyvo išbandymo.

#### KAIP GALITE PASIRUOŠTI POKALBIUI?

- Pasidomėkite apie psichoaktyvias medžiagas, kad jūsų žinios būtų aktualios, paremtos faktais (informacijos galite rasti: <https://nerukysiu.lt/>, <https://kaveikiavaikai.lt/>, <https://ntakd.lrv.lt/>, <https://askritiskas.lt/>, <https://www.sveikatostinklas.lt/>).
- Įsitikinkite, kad esate pasiruošę kalbėtis, išsikelkite sau asmeninius tikslus, t. y., ką norite pokalbiu pasiekti, galite pasižymėti esminius teiginius, ką norėsite aptarti.
- Apgalvokite, kaip reaguosite, jei jūsų vaikas prisipažins, kad yra bandęs psichoaktyviųjų medžiagų. Nuo jūsų reakcijos priklausys, ar vaikas ateityje norės tęsti pokalbius šia tema. Pasistenkite suvaldyti emocijas ir jokia būdu nenutraukite pokalbio.
- Sukurkite sau ir vaikui jaukią, pasitikėjimą keliančią aplinką.
- Apsibrėžkite, kada ir kuriuo laiku kalbėsitės. Nepradėkite kalbėtis netikėtai ar konflikto metu. Parinkite laiką, kai nereikia niekur skubėti ar kai neturėsite pokalbių telefonu.
- Nuspręskite, kas dalyvaus pokalbyje, t. y., ar pokalbyje dalyvaus visi šeimos nariai, ar pasikalbėsite dviese su vaiku.
- Informaciją pritaikykite vaiko amžiui, jo žodynui. Kalbėkite paprastais, tiesioginiais sakiniais, o ne užuominomis.
- Priimkite tai, kad į kai kuriuos klausimus atsakymo galite ir neturėti. Nežinomus atsakymus galite surasti drauge, ir tai gali būti kito pokalbio tęsinys.
- Normalu, kad pirmasis pokalbis apie psichoaktyvias medžiagas gali būti sudėtingas, keliantis iššūkių ir nemalonių jausmų.

#### KAIP PRADĖTI POKALBĮ?

Parodykite vaikui, kad jis ir jo sveikata jums rūpi. Pokalbį galite pradėti nuo socialiniuose tinkluose ar medijoje pamatytos ar išgirstos naujienos apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Galite paklausti: „Ar girdėjai / matei, kaip jaunuolis vartojo elektroninę cigaretę ir atsidūrė ligoninėje? Ką tu apie tai manai?“, „Man neramu, kad mokykloje jaunuoliai apsinuodija vartodami elektronines cigaretes. Kaip tu jautiesi išgirdęs tokią informaciją?“. Arba galite pradėti pokalbį nuo tiesioginių sakinių: „Man labai rūpi tu ir tavo sveikata, todėl norėčiau su tavimi pasikalbėti apie psichoaktyvias medžiagas. Žinau, kad tau gali būti nemalonu, o man sunku apie tai kalbėtis, tačiau tikiu, kad ši tema šiuo metu yra aktuali ir svarbi“.

## KAIP TĘSTI POKALBĮ?

- Ne tik girdėkite, bet ir klausykitės. Būkite atidūs tam, ką jums pasakoja vaikas, ir neskubinkite pokalbio. Jeigu pokalbyje yra pauzė, išlaikykite ją, nenutraukite savo kalba. Leiskite vaikui suprasti, kad tai yra dialogas, o ne vienpusis moralizavimas.
- Supraskite ir empatiškai reaguokite, nes vaikui kalbėtis gali būti nejauku: „Suprantu, kad gali būti nejauku kalbėtis su manimi šia tema, bet labai ačiū, kad esi atviras ir nuoširdus su manimi“, „Aš esu su tavimi ir visada palaikysiu tave. Tavo atvirumas ir nuoširdumas man labai daug reiškia“.
- Vis paklauskite, ar žodžiai, kuriuos jam sakote, yra suprantami, pavyzdžiui: „Ar žinai kokių būna psichoaktyviųjų medžiagų?“.
- Nepertraukinėkite vaiko ir nenuvertinkite jo jausmų ar nuomonės. To, kad vaikas mano, jog rūkyti yra šaunu, nebūtina užginčyti. Pasiteiraukite, kodėl jis taip mano: „Girdžiu, kad sakai, jog rūkantys draugai yra šaunesni už kitus. O kodėl tau taip atrodo? Dėl ko dar galime būti šaunūs?“; „Girdžiu, kad norint pritapti prie kitų, reikia vartoti. Kaip dėl to jautiesi? Kas galėtų padėti jaustis geriau?“.
- Nekaltinkite, jeigu vaikas daug žino apie psichoaktyvias medžiagas: „Džiaugiuosi tavimi, kad turi tiek žinių apie psichoaktyvias medžiagas. Kas tave paskatino pasidomėti plačiau šia tema?“.
- Kalbėkite faktais, paneigdami didžiausius mitus. Pavyzdžiui: „Elektroninės cigaretės yra sveikesnės negu įprastinės cigaretės. Tai yra mitas“. Pateikite tik tokią informaciją, kuri yra patikima ir nesukelia abejonių.
- Neiškreipkite faktų ir nesutirštinkite spalvų, kai kalbate apie psichoaktyviųjų medžiagų neigiamą poveikį.
- Išlikite ramūs. Venkite kalbėti apie tolimą ateitį. Asmenims iki 25 metų formuojasi smegenų priekinė kaktinė sritis, kuri atsakinga už pasekmių suvokimą ir vertinimą, todėl pasakojimas, kad po 30–40 metų sunkiai susirgsite, jų nepaveikia. Kalbėkite apie tai, kas gali nutikti iš karto pavartojus psichoaktyviųjų medžiagų, pavyzdžiui, apie apsinuodijimą.
- Užtikrinkite, kad šis pokalbis liks tarp jūsų: „Pažadu, kad tai, ką kalbėsime, liks tarp mūsų, ir aš niekam to nepasakosiu“. Po šio sakinio svarbu laikytis savo pasižadėjimo.

## KAIP BAIGTI POKALBĮ?

- Pabrėžkite savo palaikymą, pasakykite, kad esate visada pasiruošę padėti, išklaudyti, pavyzdžiui: „Jeigu tave spaus vartoti psichoaktyvias medžiagas, visada gali pasikalbėti su manimi. Jeigu norėsi, galėsime pasikalbėti apie tai, kaip susidoroti su tokiu spaudimu ir kaip išvengti tokių situacijų“.
- Padėkokite vaikui, kad pasikalbėjo su jumis. Net jeigu pokalbis nepavyko taip, kaip tikėjotės. Išreikštas dėkingumas vaikui primins, koks jis jums svarbus.
- Jeigu liko klausimų, į kuriuos neturite atsakymo ar nespėjote aptarti, iš karto suplanuokite kitą pokalbį: „Ne į visus tavo užduotus klausimus galėjau atsakyti, tad kviečiu mūsų pokalbį pratęsti kitu laiku. Ką manai?“.

*Kalbėjimasis su vaiku apie psichoaktyvias medžiagas yra nuoseklus ir ilgalaikis procesas. Svarbiausia sukurti atvirą, supratingą ir palaikančią aplinką, kurioje vaikas jausis saugus dalindamasis savo mintimis ir jausmais.*

INFORMACIJĄ PARENGĖ :



KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS