

## Netoleruokime vaikų žalingų įpročių



Patarimai tėvams

2019 m.

Priklausomybių nuo alkoholio, nikotino ar narkotikų šaknys glūdi jau vaikystėje. Todėl reikia laiku pasirūpinti vaiko gyvenimo sąlygomis ir sveikata, kol neišsivystė žalingi įpročiai.



Šeima ir tėvai yra artimiausia vaiko aplinka, kurioje formuojasi vaiko nuostatos ir vertybės.

*Vaikui svarbu, ar tėvai domisi jo gyvenimu ir kiek laiko praleidžia kartu su juo. Mokinys, kurio šeimoje jaučiasi mylimas, kur kas rečiau rūko ir vartoja alkoholį.*



### Kurkite ir palaikykite gerus santykius su savo vaiku

- kalbėkitės su savo vaiku kiekvieną dieną, taip daugiau žinosite apie savo vaiką;
- nekritikuokite vaiko, o palaikykite, paskatinkite tinkamą jo elgesį;
- įgykite savo vaiko pasitikėjimą, kad jis nebijotų pasidalyti savo bėdomis ir neieškotų pagalbos ir nusiramino vartodamas alkoholį ar narkotikus.

### Dalyvaukite savo vaiko gyvenime

- Atraskite, bendras veiklas, kurias darysit kartu kiekvieną dieną;

Aktyviai įsitraukite į vaiko gyvenimą, dalyvaukite susirinkimuose, padėkite atlikti užduotis;

- Susipažinkite su savo vaiko draugais ir jų tėvais. Taip galėsite stebėti savo vaiko bendraminčių vadovaujamaisiais principais.



### Nustatykite aiškias taisykles

- Pasakykite vaikui, kad nepritariate psichiką veikiančių medžiagų vartojimui;
- savo nepritarimą išreikškite paaiškindami savo nuostatų priežastis.

### Būkite pavyzdžiu savo vaikui

- neformuokite klaidingo įvaizdžio (kai neramu, – padės vaistai, cigaretė, vyno taurė; kad alkoholis gali pralinksinti, leidžia pamiršti nemalonius dalykus);
- jei rūkote, stenkitės tai daryti atokiau nuo vaikų, paaiškinkite, kad tai pavojinga ir nesveika;
- stenkitės būti geru pavyzdžiu savo vaikui (sveikai gyventi, spręsti problemas ar nusiraminti nevarojant sveikatai žalingų medžiagų).

### Ugdykite socialinius įgūdžius

- mokykite vaiką spręsti problemas ir priimti sprendimus stresą keliančiose situacijose;
- mokykite vaiką pasirinkti tinkamus draugus ir atskirti situacijas, kuriose jie turi pasakyti griežtą ir aišką „Ne“.

### Aptarkite, kokios medžiagos yra pavojingos

- kalbėkite apie tabaką ar alkoholį, pabrėžiant pasekmes;
- Pasidomėkite ir sužinokite svarbiausius tam tikrų psichoaktyviųjų medžiagų požymius, jų poveikį ir žalingas pasekmes, kad galėtumėte suteikti informacijos savo vaikui.



*Iš anksto užkirsti kelią problemoms visada paprasčiau, nei jas vėliau spręsti.*