

PRIEŽASTYS, GALINČIOS PASKATINTI JŪSŲ VAIKĄ PABANDYTI NARKOTIKŲ, GALI BŪTI LABAI ĮVAIRIOS. TĖVAI TURI DOMĖTIS SAVO VAIKU IR ŽINOTI, KĄ DARYTI, KAD JO VAIKAS NEPRADĖTŲ VARTOTI NARKOTIKŲ.

Bendravimas. Net ir būdami labai užsiėmę, skirkite vaikui laiko ir dėmesio, stenkitės palaikyti gerus santykius, nes tai investicija į vaiko ateitį be narkotikų. Bendraukite su vaiku, domėkitės jo pomėgiais, draugais, svajonėmis.

Pasitikėkite ir pelnykite pasitikėjimą. Pagarba vaiko jausmams. Išklauskite savo vaiką, net jeigu Jums atrodo, kad tai tik smulkmenos, kvailystės, nesąmonės. Visada priminkite- kad ir kas atsitiktų, kad ir kaip jis pasielgtų, jūs jo neatstumsite.

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. Nepamirškite apdovanoti ir pagirti už tinkamą elgesį.

MOKYKITE SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ. GEBĖJIMAS SPRĖŠTI KONFLIKTUS, PRIIMTI SPRENDIMUS, MOKĖJIMAS PASAKYTI „NE“, KRITINIS IR KŪRYBINIS MĄSTYMAS, PSICHOLOGINIS ATSPARUMAS – VISA TAI PADĖS VAIKUI IŠVENGTI DAUGELIO PROBLEMŲ, SUSIDŪRUS SU JOMIS – JAS IŠSPRĖŠTI.

Ugdykite vertybes. Nuolat diegdami socialinius, moralinius, dvasinius principus, ilgainiui išugdysite tvirtus vaiko moralinius įsitikinimus.

Pažinkite vaiko draugus. Domėkitės, kur ir su kuo vaikas leidžia laiką, stenkitės susipažinti su jo draugais ir jų tėvais.

RŪPINKITĖS VAIKO LAISVALAIKIU. LAIKAS PO PAMOKŲ, YPAČ, JEI VAIKAS NETURI KUO UŽSIIMTI, YRA ITIN „PALANKUS“ GRIEBTIS ŽALINGŲ ĮPROČIŲ. TIKĖTINA, KAD NUKREIPDAMAS VISĄ ENERGIJĄ MĖGSTAMIEMS POMĖGIAMS, VAIKAS TURĖS MAŽIAU PASKATŲ DOMĖTIS ŽALINGAIS ĮPROČIAIS.

Paauglystės laikotarpiu vaikai tampa itin pažeidžiami ir stipriai priklausomi nuo draugų įtakos.

Įtarimas, kad vaikas gali būti susidūręs su narkotikais, išprovokuoja ypač audringą tėvų reakciją, kuri dar labiau pablogina situaciją.

Kalbėkite su vaiku, kai esate ramūs.

Nuolat priminkite, kad pasitikite juo, tačiau nebijokite išreikšti nusivylimo, jei šis pasitikėjimas nepateisinamas.

Kartais pakaktų tik pabūti su vaiku, kartu su juo kažką linksmo ir įdomaus nuveikti.

Psichotropiniu narkotiku gali būti laikoma bet kokia cheminė medžiaga (tiek natūralios, tiek sintetinės prigimties), kuri gali būti vartojama norint pakeisti suvokimą, nuotaiką ar kitas psichologines būsenas.

Narkotikų vartojimas lemia ir socialines pasekmes.

Prie narkotikų priprantama ir žmogus tampa visiškai nuo jų priklausomas. Vartojant narkotikus, ypač jei tai daroma pastoviai, smarkiai pakinta socialiniai ryšiai: pašlyja ar net visiškai nutrūksta santykiai šeimoje, darbe, mokykloje. Taip pat – narkotikų vartojimas sietinas su nusikalstamumu.

Vartojantiems narkotikus būdinga:

- Nenatūraliai siauri arba išsiplėtę vyzdžiai, sutinusios plaštakos;
- Nepriklausomai nuo oro sąlygų, rengimasis ilgas rankoves turinčius drabužius;
- Nevikrumas, gremėzdiškumas, nerišli kalba, net į paprastą klausimą dažnai atsakoma po ilgesnės pauzės;
- Dažnai (ir staigiai) besikeičianti nuotaika;
- Suaugusiųjų šeimos narių vengimas;
- Šiurkštumas, nedėmesingumas, nemandagumas šeimos nariams;
- Senų draugų nebevertinimas ir kt.

Ilgalaikis narkotikų vartojimas lemia dėmesio, koncentracijos praradimą; depresijos atsiradimą, nuovargį; gali atsirasti haliucinacijos; pažeidžia smegenis, inkstus, kepenis ir kitus organus, pakyla temperatūra, kraujospūdis; atsiranda noras vartoti vis „sunkesnius“ narkotikus ir kt.

**Ukmergės rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuras
Deltuvos g. 19, Ukmergė
Tel./faks. 8 340 46526, mob. 8 673 84973**

ursvsb@gmail.com
www.ukmergesvsb.lt



**MES PRIVALOME APSAUGOTI
VAIKYSTĘ !
NEBŪK ABEJINGAS!**

**VAIKAS IR NARKOTIKAI – TAI
NESUDERINAMI DALYKAI**