



**Ką daryti tėvams,
įtarus, kad vaikas
vartoja narkotikus**

Nesiimkite spręsti narkotikų problemos vieni – jūsų sėkmės tikimybė bus didesnė, jei sudarysite žmonių, kurie gali padėti jūsų vaikui, komandą. Į ją įtraukite visus, kurie yra bent kiek svarbūs vaiko gyvenime ir turi tiesioginių ryšių su juo – mokytojus, trenerius, gimines, t.y. visus, kuriuos vaikas gerbia.

Aptarkite, kuo jie gali padėti, kad vaikas daugiau nevartotų narkotikų (informuoti jus, pastebėję, kad vaikas įtartinais elgiasi, prašo jų pinigų, nevaikšto į pamokas, būrelius ir pan.).

Iš anksto pasirenkite pokalbiui su vaiku – numatykite galimus problemos sprendimo būdus ir kokių veiksmų ketinate imtis, jei vaikas atsisakytų bendradarbiauti.

Kartu su vaiku aptarkite susidariusią situaciją – paskatinkite jį išsikalbėti, pasakyti, ką pats mano. Pasiūlykite kelis problemos sprendimo variantus. Jei vaikas nesutinka, paaiškinkite, ko jis gali tikėtis, atsisakęs spręsti šią problemą kartu.

Nesitikėkite, kad vaikas Jus išklausys laiminga veido išraiška ir iš karto atsisakys žalingo įpročio. Būkite pasirengę sulaukti pasipriešinimo, tačiau neleiskite jam diktuoti savo sąlygų. Jei vaikas atsisako sudaryti su jumis sutartį, paaiškinkite, kokių padarinių jis gali sulaukti.

Nuosekliai laikykitės susitarimų. Jei vaikas neįvykdė dalies įsipareigojimų (negrįžo laiku namo, vartojo alkoholį ar pan.), tokį elgesį tinkamai įvertinkite. Taip elkitės visada.

Izoliuokite vaiką nuo draugų, kurie gali vartoti narkotikus ir sukurkite tokią aplinką, kuri netoleruotų narkotikų vartojimo. Suplanuokite dienotvarkę, kad vaikas negalėtų būti vienas arba su narkotikus vartojančiais draugais, stenkitės bet kada patikrinti, ką jis veikia ir kur iš tikrųjų yra.

Būkite pasirengę blogiausiam. Nesitikėkite, kad žaidimas su narkotikais baigsis savaime. Netikėkite, jei vaikas sako: „Pavartojau tik vienintelį sykį“, „Taip atrodo, nes esu labai pavargęs“ ir pan. Vaikas būtinai išmėgins Jūsų pasiryžimą ir kantrybę, pažeisdamas nustatytas taisykles. Svarbu būti atkakliems ir nepasiduoti, o jei reikia, kreiptis pagalbos į specialistus.

Informaciją parengė Naujosios Vilnios poliklinikos vaikų ir jaunimo palankių paslaugų konsultantė Ivona Makovskaja pagal

Higienos instituto tinklalapio <http://www.sveikatostinklas.lt> straipsnį

