

Mano vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas

Kaip pradėti pokalbį?

1. Pasakykite vaikui, koks jis yra jums **svarbus** ir kaip jums rūpi. Paaiškinkite, kad kalbatės ir užduodate klausimus todėl, kad norite, jog jis būtų **sveikas, saugus ir laimingas**
2. Leiskite vaikui žinoti, kad vertinate **atvirumą ir sąžiningumą**, todėl esate pasiruošę išklaudyti ir neteisti
3. Užduokite **atvirus klausimus**, į kuriuos reikia išsamesnio atsakymo nei paprasto „taip“ arba „ne“
4. Leiskite jiems suprasti, kad jų klausotės. Pakartokite, perfrazuokite tai, ką išgirdote, paprašykite jų papildyti, paklausdami „ar gerai supratau?“. Nepamirškite klausymosi išreikšti ir savo kūno kalba, pavyzdžiui, linksėdami ar šypsodamiesi
5. Kritikuokite vaiko poelgį, netinkamą **elgesį**, o ne jį patį. Nesakykite „tu kvailas“, „tu tinginys, nemokša“, o – „tu pasielgei netinkamai, neapgalvotai, negerai“. Tai padės vaikams išsiugdyti **pasitikėjimą savimi** ir neskatins nerimą dėl savo problemų malšinti alkoholiu ar kitomis psichoaktyviosiomis medžiagomis
6. Būkite empatiški ir **supratingi**. Parodykite, kad suprantate, apie ką kalba jūsų vaikas
7. Aiškiai įvardinkite problemos įrodymus: „Tavo pažymiai suprastėjo ir radau tuščių alaus skardinių tavo kambaryje“
8. **Pagirkite** vaiką ir suteikite jam daug teigiamo pastiprinimo: „Aš pastebėjau, kaip šiltai bendrauji su sese ir koks esi geras draugas“. Jūsų vaikui svarbu žinoti, kad pastebite ir tai, ką jis daro gerai
9. Patikinkite savo vaiką, kad prireikus, jis visada gali į jus kreiptis ir **gauti jūsų palaikymą**
10. Taip pat svarbus ir fizinis kontaktas – galite uždėti ranką vaikui ant peties ar jį apsikabinti, kai bus tinkama akimirka
11. Turėkite omenyje, kad jūsų vaikas gali slėpti savo tikrus jausmus ir išgyvenimus dėl baimės ar gėdos jausmo
12. Atkreipkite dėmesį į vaiko kūno kalbą, veido išraiškas, akimirkas, kai sunkiai randa reikiamus žodžius
13. **Padėkokite** savo vaikui, kad pasikalbėjo su jumis. Net jeigu pokalbis nevyko taip, kaip tikėjotės, jūsų dėkingumas primins vaikui, koks jis jums svarbus

Pagalba vaikams, kurie vartoja

Pagalba telefonu ir internetu

Linijos pavadinimas	Telefono numeris	Darbo laikas	Kam skirta
Jaunimo linija	8 800 28888	I-VII visą parą	JAUNIMUI Paramą teikia savanoriai
Vaikų linija	116 111	I-VII 11-23 val.	VAIKAMS Paramą teikia savanoriai
Pagalbos vaikams linija	116 111	I-V 11-19 val.	VAIKAMS IR TĖVAMS PATIRIANTIEMS IŠŠŪKIŲ Paramą teikia savanoriai
Linija „Doverija“	8 800 77277	II-VI 16-20 val.	JAUNIMUI RUSŲ KALBA Paramą teikia savanoriai moksleiviai