

Mieli tėveliai,

Stiprus ryšys su vaiku – kiekvieno mūsų svajonė ir tikslas. Ypatingai svarbus jis tampa tada, kai norime apsaugoti vaikus nuo rizikingo ir pavojingo elgesio, tokio kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas.

Kviečiame pažiūrėti 10 trumpų videofilmų, kuriuose rasite naudingos informacijos ir patarimų, padėsiančių kalbėti su vaikais ir spręsti situacijas, susijusias su psichoaktyviosiomis medžiagomis.



Kodėl vaikai pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas?

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/kodel-vaikai-vartoja



Rizikos ir apsauginiai veiksniai, susiję su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/rizikos-veiksniai



Kada, kur ir kaip pradėti pokalbį su vaiku?

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/informacija-tevams
www.rplc.lt/kaip-pradeti-pokalbi



Kaip išmokyti vaiką pasakyti "Ne"?

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/kaip-pasakyti-ne
www.rplc.lt/padekime-atsispirti



Kaip atpažinti, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas?

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/kaip-atpazinti



Patarimai: kaip kalbėti, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas?

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/kaip-kalbeti
<http://www.rplc.lt/ka-daryti-toliau>



Pagalbos būdai vaikui

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/pagalbos-budai
www.rplc.lt/informacine-pagalba



Pagalbos būdai tėvams

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/kur-kreiptis-tevams



Nepatogūs vaikų klausimai: kaip atsakyti?

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/nepatogus-klausimai
www.rplc.lt/bendravimas-paaugliai
www.rplc.lt/vaikai-seka-tevu-pavyzdziu



Reagavimas laiku: visada būtina padėti kitam

Papildoma medžiaga:
www.rplc.lt/reagavimas-laiku
www.rplc.lt/skubi-pagalba
www.rplc.lt/pagalba-apsinuodijus



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



REPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS



Informaciniai videofilmai, skirti tėvams, vaikų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tema

NAUDOJIMO MOKYKLOSE PATARIMAI

Sveikatos apsaugos ministerija kartu su Respublikiniu priklausomybės ligų centru parengė 10 informacinių videofilmų, skirtų tėvams, vaikų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tema.

Stiprus ryšys tarp tėvų ir vaikų, pagrįstas dėmesiu, išklausa ir nuoširdžiu parodymu, kaip vaikas rūpi tėvams, kurie yra pasiruošę padėti ir palaikyti, net ir labai sunkiose situacijose gali apsaugoti vaikus nuo rizikingo elgesio, tokio kaip psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas. Aktyvus tėvų vaidmuo ir atsakomybė vaiko raidoje yra vienas svarbiausių veiksnių, formuojant vaiko pažintinius ir socialinius gebėjimus, pavyzdžiui, pasitikėjimą savimi ir kitais, gebėjimą prisitaikyti prie aplinkos, spręsti įvairaus pobūdžio problemas. Nors mokykloje mokiniai gauna nemažai informacijos bei žinių apie psichoaktyviųjų medžiagų poveikį ir vartojimo pasekmes, tėvų vaidmuo išlieka ypatingai svarbus.

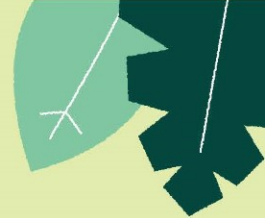
Trumpų animuotų 10 informacinių videofilmų tikslas – suteikti tėvams naudingos informacijos ir patarimų, padėsiančių kalbėti su vaikais ir spręsti situacijas, susijusias su psichoaktyviosiomis medžiagomis.



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA



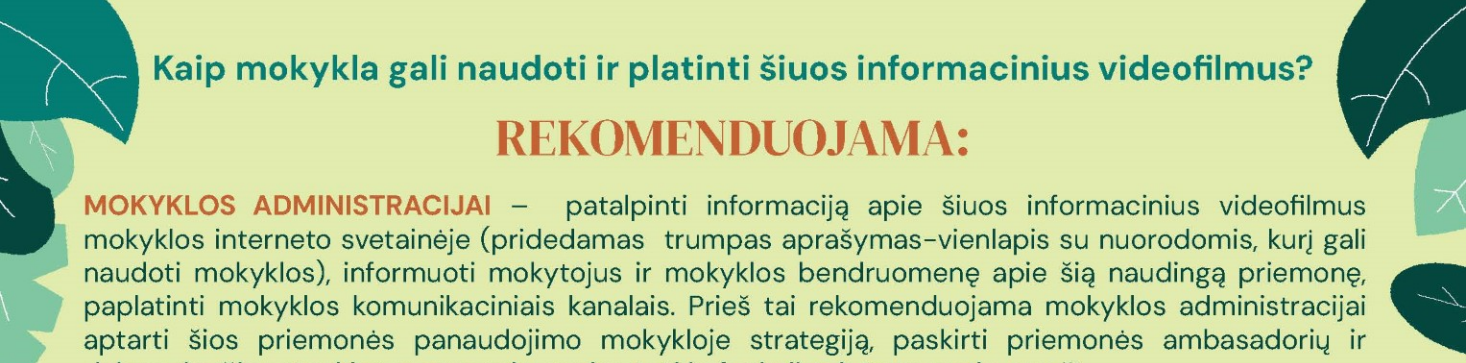
REPUBLIKINIS
PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ
CENTRAS



KAS YRA INFORMACINIAI VIDEOFILMAI?

Tai trumpa informacija tėvams, kuri padės suteikti daugiau žinių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tema. Videofilmai yra trumpi – iki 90 s trukmės, kuriuose pateikta pagrindinė informacija atskiromis aktualiomis temomis. **Kiekvieno videofilmo pabaigoje pateikiama nuoroda, kur galima rasti daugiau informacijos nagrinėjama tema.** Tai padės pagilinti tiek specialistų, tiek tėvų žinias.





Kaip mokykla gali naudoti ir platinti šiuos informacinius videofilmus?

REKOMENDUOJAMA:

MOKYKLOS ADMINISTRACIJAI – patalpinti informaciją apie šiuos informacinius videofilmus mokyklos interneto svetainėje (pridedamas trumpas aprašymas–vienlapis su nuorodomis, kurį gali naudoti mokyklos), informuoti mokytojus ir mokyklos bendruomenę apie šią naudingą priemonę, paplatinti mokyklos komunikaciniais kanalais. Prieš tai rekomenduojama mokyklos administracijai aptarti šios priemonės panaudojimo mokykloje strategiją, paskirti priemonės ambasadorių ir dalyvaujančius atsakingus asmenis, nusimatyti jų funkcijas ir tarpusavio sąryšį.

MOKYKLOS VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAMS – išplatinti informaciją apie informacinius videofilmus tėvams. Galimi keli būdai: siunčiant laiškus tėvams per TAMO ir MANO dienyne, organizuojant kontaktinius ar nuotolinius susitikimus su tėvais, siekiant supažindinti su parengta videomedžiaga ir kviesiti diskutuoti tėvus bei užduoti klausimus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tema, paskatinti aptarti tėvams šia tema rūpimus klausimus.

KLASĖS AUKLĖTOJAMS – tėvų susirinkimų metu informuoti tėvus apie jiems skirtus informacinius videofilmus (pasidalinant su tėvais pridedamu vienlapiu), pakviesti susipažinti ir kartu padiskutuoti. Nebūtina aptarti visas temas vienu metu, galima pasirinkti klasės vaikų tėvams labiausiai rūpimas temas arba paskirstyti per kelis susitikimus. Jei būtina – suteikite tėvams ir individualių aptarimų galimybę. Informaciją apie videofilmus galima skleisti ir auklėtojų kartu su tėvais turimuose bendruose bendravimo kanaluose, pvz. per socialinius tinklus, susirašinėjimo programėles ar kitas naudojamas klasės tėvų ir auklėtojų komunikavimui skirtas priemones.

MOKYKLOS PSICHOLOGAMS IR SOCIALINIAMS PEDAGOGAMS – naudoti informacinius videofilmus kaip pagalbinę priemonę kalbant su tėvais apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą.

GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ MOKYTOJAMS – susipažinti su informaciniais videofilmais ir esant poreikiui naudoti papildomą informaciją, esančią videofilmose, gyvenimo įgūdžių pamokose.

Patarimai informacinių videofilmų aptarimui su tėvais

Tema:	Ką reikia aptarti:	Papildoma medžiaga:
1. Kodėl vaikai pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas?	1. Paklauskite tėvų nuomonės: „Kodėl vaikai pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas?“. 2. Paašškinkite ir aptarkite temą: „Kodėl ne visi vaikai vartoja psichoaktyvias medžiagas?“, įvardinkite priežastis. 3. Diskusijai: „Kokie veiksniai didina tikimybę vartoti psichoaktyvias medžiagas ir kokie veiksniai apsaugo?“.	www.rplc.lt/kodel-vaikai-vartoja
2. Rizikos ir apsauginiai veiksniai, susiję su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu. 	1. Leiskite tėvams patiems pagalvoti, ar minimi rizikos ir apsauginiai veiksniai egzistuoja jų šeimose ar aplinkoje. Galima pakviesti tėvus patiems sau juos surašyti, pažymint ties kiekvienu veiksmu skaičiumi nuo 1 iki 5 pagal aktualumą stiprinti/apsaugoti, kas priverstų susimąstyti ir atitinkamai koreguoti aktualiausius veiksmus. 2. Paprašykite tėvų įvardinti, kokie, jų nuomone, dar gali būti rizikos ir apsauginiai veiksniai, aptarkite kartu su jais. 3. Paskatinkite apmąstyti apsauginių veiksmų taikymą šeimoje, pateikite įkvėpiančių pavyzdžių.	www.rplc.lt/rizikos-veiksniai 

Tema:	Ką reikia aptarti:	Papildoma medžiaga:
3. Kada, kur ir kaip pradėti pokalbį su vaiku?	1. Ar kada jau esate kalbėję su savo vaikais apie psichoaktyvias medžiagas? 2. Jeigu taip, kaip Jums atrodo, ar pavyko? 3. Kodėl nedirbate kalbėti apie psichoaktyvias medžiagas? 4. Peržiūrėjus videofilmą, koks patarimas labiausiai įsiminė?	www.rplc.lt/informacija-tevams www.rplc.lt/kaip-pradeti-pokalbi
4. Kaip išmokyti vaiką pasakyti "Ne"?	1. Aptarkite pagrindines atsisakymo strategijas ir kaip apie tai pakalbėti su vaiku. 2. Susitikimo su tėvais metu galite visi kartu sugalvoti papildomų atsisakymo strategijų. 3. Paklauskite tėvų, kokia atsisakymo strategija, jų manymu, labiausiai tiktų jų vaikui.	www.rplc.lt/kaip-pasakyti-ne www.rplc.lt/padekime-atsispirti

Tema:	Ką reikia aptarti:	Papildoma medžiaga:
5. Kaip atpažinti, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas?	1. Paprašykite tėvų išvardinti jiems žinomus psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atpažinimo ženklus. 2. Aptarkite, kuo skiriasi atpažinimo ženklai, priklausomai nuo vartojamos psichoaktyviosios medžiagos.	www.rplc.lt/kaip-atpazinti
6. Patarimai: kaip kalbėti, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas?	1. Aptarkite su tėvais, kokie sunkumai jiems iškyla kalbant su vaikais apie psichoaktyvias medžiagas? Kaip jie reagavo kai sužinojo, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. 2. Naudojant papildomą medžiagą, aptarkite su tėvais pokalbio su psichoaktyvias medžiagas vartojančiu vaiku strategiją, pagrindines mintis ir veiksmus.	www.rplc.lt/kaip-kalbeti www.rplc.lt/ka-daryti-toliau

Tema:	Ką reikia aptarti:	Papildoma medžiaga:
7. Pagalbos būdai vaikui	1. Informuokite tėvus apie tai, kur jie savo savivaldybėje gali kreiptis ir kokią pagalbą kokiais atvejais gali gauti, trumpai paaiškinant paslaugų paskirtį ir turinį.	www.rplc.lt/pagalbos-budai www.rplc.lt/informacine-pagalba
8. Pagalbos būdai tėvams	1. Aptarkite su tėvais ar jiems patiems yra reikalinga pagalba, jeigu jų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas. 2. Ar jie žinotų kur kreiptis dėl pagalbos sau?	www.rplc.lt/kur-kreiptis-tevams
9. Nepatogūs vaikų klausimai: kaip atsakyti?	1. Paprašykite papasakoti tėvų, kokių nepatogių klausimų jie yra išgirdę iš savo vaikų apie psichoaktyvias medžiagas? Kaip jie į juos atsakė? 2. Pabandykite kartu pagyvoti, kokie dar gali būti klausimai ir kaip į juos atsakyti.	www.rplc.lt/nepatogus-klausimai www.rplc.lt/bendravimas-paaugliai www.rplc.lt/vaikai-seka-tevu-pavyzdziu



Tema:

10. Reagavimas laiku: visada būtina padėti kitam.

Pelėda mitų
neėda

**Ką reikia aptarti:**

1. Paklauskite, ar tėvai kalbėjo su vaikais apie atsakingą elgesį, susijusį su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, t. y. apie tai, kad niekada negalime palikti draugo, jeigu jam kažkas atsitiko (perdozavimas ir kitas sveikatos sutrikimas).
2. Ar vaikai tėvams yra papasakoję atvejų, iš jų pažįstamų/draugų reikėjo pagalbos dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ar kitais atvejais, kaip jie elgėsi? Kokios tai buvo situacijos?
3. Dar kartą priminkite svarbią informaciją, kurią tėvai turi pasakyti vaikams: „už pagalbos kvietimą jie nebus nubausti“.

Papildoma medžiaga:

www.rplc.lt/reagavimas-laiku
www.rplc.lt/pagalba-apsinuodijus
www.rplc.lt/skubi-pagalba