

# TAM, KAD VAIKAI AUGTŲ LAIMINGI IR GALĖTŲ ĮVEIKTI IŠKYLANČIUS SUNKUMUS, LABAI SVARBUS TĖVŲ VAIDMUO

## STIPRUS RYŠYS TARP TĖVŲ IR VAIKŲ,

pagrįstas dėmesiu, išklausymu ir parodymu kaip vaikas rūpi tėvams, net ir labai sunkiose situacijose

## GALI APSAUGOTI VAIKUS NUO RIZIKINGO ELGESIO

▼  
**74%**

tėvų mano, kad jų ryšys su vaikais yra stiprus ir artimas



## JEI KASDIEN NET IR TRUMPAM SKIRSITE VAIKUI VISĄ SAVO DĖMESĮ, TAI GALI BŪTI IŠTIES NAUDINGA

▼  
**55%**

tėvų kasdien bent 15 minučių būna su savo vaikais visu 100%

(išjungus telefoną, televizorių, kompiuterį)

## PIRMAS ŽINGSNIS, NORINT PADĖTI VAIKAMS SVEIKAI IR SAUGIAI AUGTI – JUOS IŠKLAUSYTI

### PAGIRKITE SAVO VAIKĄ BENT DĖL VIENO DALYKO, KURĮ VAIKAS DARO GERAI

Vieną dalyką (kad ir nedidelį) tikrai įmanoma atrasti

▼  
**71%**

tėvų kasdien pagiria savo vaikus bent dėl vieno dalyko, kurį vaikai daro gerai

### NUSTATYKITE AIŠKIAS ELGESIO TAIŠYKLES,

numatančias, kaip reikėtų elgtis, jei taisyklės sulaužomos, pasistenkite išlikti ramūs ir užtikrinkite, kad už taisyklių pažeidimą lauktų aiškios ir pagrįstos pasekmės

▼  
**66%**

tėvų teigia, kad jų šeimoje yra nustatytos aiškios taisyklės, koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką vaikai gali daryti, o ko ne

### PAKLAUSKITE VAIKO JUMS RŪPIMŲ DALYKŲ, KURIUOS REIKĖTŲ ŽINOTI:

Kur ji / jis bus?  
Kiek ilgai?  
Su kuo bus?  
Ką veiks?

▼  
**82%**

tėvų dažniausiai žino, kur ir su kuo jų vaikai leidžia laisvalaikį

▼  
**61%**

tėvų gerai pažįsta savo vaikų artimiausius draugus

▼  
**32%**

tėvų gerai pažįsta savo vaikų artimiausių draugų tėvus

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento 2020 m. vykdytos apklausos, kurioje dalyvavo daugiau nei 18 tūkst. mokyklinio amžiaus vaikus (1-12 klasių) auginančių tėvų, rezultatai

Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuro (UNODC) socialinės informacinės kampanijos „Pirmiausia – išklauskite“ faktai tėvams  
<http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Prevencija/tevams.pdf>

# VAIKAMS, KURIE IŠ TĖVŲ SUŽINO APIE PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO KELIAMUS PAVOJUS, KYLA MAŽESNĖ TIKIMYBĖ ATEITYJE JAS VARTOTI

**Pradėti kalbėtis su vaikais apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo keliamą žalą reikėtų nuo pat vaikystės ir ankstyvos paauglystės**

**95%**

tėvų, auginančių mokyklinio amžiaus vaikus, yra kalbėję su savo vaikais apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo keliamus pavojus

**85%**

tėvų kalbasi su savo vaikais apie alkoholio vartojimo,

**81%**

apie rūkymo,

**71%**

apie elektroninių cigarečių,

**67%**

apie energinių gėrimų,

**59%**

apie narkotikų vartojimo keliamą pavojų

**Svarbu, kad apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo žalą daugiau informacijos vaikas gautų iš savo tėvų ar kitų jiems artimų suaugusiųjų asmenų, nes bendraamžiai ar internetas gali jiems suteikti klaidingų žinių**

**Nereikėtų vaiko gąsdinti akcentuojant ilgalaikes neigiamas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo pasekmes – sveikatos sutrikimus ar mirtį, tačiau būtina paaiškinti, kodėl psichoaktyviųjų medžiagų negalima vartoti**

**Pokalbiui vaikai niekada ne per maži**

**15%**

mokyklinio amžiaus vaikus auginančių tėvų vengia pokalbių apie psichoaktyvias medžiagas, nes mano, kad jų vaikai dar per maži

Kartais tėvai nuogaustauja, kad jų vaikai apie psichoaktyvias medžiagas žino kur kas daugiau nei jie patys, tačiau

**neretai vaikus pasiekia tikrovės neatitinkanti informacija, ne į visus kylančius klausimus jie patys randa atsakymus**

**Klaidinga manyti, kad vaikas bus apsaugotas nuo problemų, susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, jei apie tai neturės jokios informacijos**

Užaugintas „šiltnamio“ sąlygomis vaikas gali susidurti su dar didesnėmis problemomis, nes neturės žinių ir įgūdžių, kaip jas spręsti

**8%**

tėvų nuo pokalbių su vaikais apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo keliamą pavojų sulaiko informacijos trūkumas, tėvams neramu, kad vaikai žino daugiau ir pritrūks argumentų

**11%**

tėvų bijo sužadinti vaikų susidomėjimą psichoaktyviosiomis medžiagomis

# VAIKO NUOSTATOS IR VERTYBĖS FORMUOJAMOS ŠEIMOJE

Vaikus paskatinti vartoti psichoaktyviausias medžiagas gali įvairūs rizikos veiksniai: psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas šeimoje, silpni socialiniai įgūdžiai, mokymosi nesėkmės ar bendraamžių spaudimas.

**Teigiama socialinė aplinka, kurioje vaikas auga, mokosi, leidžia laiką su bendraamžiais, gali apsaugoti nuo bandymų vartoti psichoaktyvias medžiagas**

**55%**

tėvų mano, kad jų vaidmuo reikšmingas vaikų sprendimui vartoti psichoaktyvias medžiagas

**88%**

tėvų sutinka, kad svarbus vaidmuo tenka bendraamžiams

**34%**

tėvų reikšmingu laiko žiniasklaidos vaidmenį, o

**28%**

- mokyklos

**Visur ir visada rodykite savo vaikams gerą pavyzdį. Vaikams svarbus jūsų elgesys, jie stebi, ką jūs sakote ir ką darote. Todėl pagalvokite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje rūkoma, o gal vartojamas alkoholis?**

**90,5%**

alkoholį vartojančių tėvų yra vartoję alkoholį prie savo vaikų

**30%**

alkoholį vartojančių tėvų niekuomet nesislepia nuo vaikų, kai vartoja alkoholį

Dažniausiai vaikas renkasi gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį.

**Alkoholį vartojančius suaugusiuosius matantys vaikai gali pradėti vartoti alkoholį būdami jaunesnio amžiaus, o tai gali lemti dažnesnį jo vartojimą ateityje**

Vaiko buvimas greta rūkančių tėvų ar prirūkytose patalpose lemia ne tik didesnę riziką sirgti kvėpavimo sistemos ligomis, bet gali padidinti ir vėžinių ligų atsiradimo riziką bei psichikos sveikatos problemų tikimybę.

**Jei vaikas mato rūkančius artimuosius, padidėja tikimybė, jog jis pats pradės rūkyti**

**73%**

elektronines cigaretės arba naujoviškus bedūmius tabako gaminius vartojančių tėvų yra juos vartoję prie savo vaikų

**30%**

elektronines cigaretės arba naujoviškus bedūmius tabako gaminius vartojančių tėvų niekuomet nesislepia nuo vaikų, kai juos vartoja

**73,5%**

rūkančių tėvų yra rūkę savo vaikų akivaizdoje

**29%**

rūkančių tėvų niekuomet nesislepia nuo vaikų, kai rūko

Šiuo metu vis dar trūkta elektroninių cigarečių ir naujoviškų bedūmių tabako gaminių poveikio sveikatai ilgalaikių tyrimų