

# Ką daryti, jei įtariate, kad Jūsų vaikas vartoja narkotikus

## Patarimai tėvams

1. *Kilus įtarimui, kad Jūsų vaikas gali būti pavartojęs narkotikų, pirmiausia turite įsitikinti, t.y. nuvežti jo šlapimą medicininiams tyrimams (tai galima padaryti Lietuvos AIDS centro laboratorijoje, tel. (8-22) 33 79 25, Kauno g. 37/59, Vilnius) arba naudoti testus narkotinėms medžiagoms šlapime nustatyti, kurie parduodami vaistinėse.*
2. **Nesiimkite spęsti 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 reikšmingi vaiko gyvenime ir turi tiesioginių kontaktų su juo – mokytojus, trenerius, gimines, t.y. visus, kuriuos vaikas gerbia ir kurie neturi priklausomybės nuo narkotikų ar alkoholio problemos. Gali prisireikti specialistų (gydytojų narkologų, psichologų, psichiatrų, ar bendrosios praktikos gydytojo) pagalbos.
3. Su komanda aptarkite, kuo jie gali prisidėti prie to, kad Jūsų vaikas daugiau nebevartotų narkotikų (informuotų, jei vaikas įtartinai elgiasi, prašo pinigų, neateina į užsiėmimus ir pan.).
4. **I anksto pasiruokite pokalbiui su vaiku** – numatykite galimus narkotikų problemos sprendimo kelius (geriausia kelis būdus, nes nepavykus viena, galima imtis kito, be to, vaikas mažiau priešinsis, jei jam bus siūloma rinktis iš kelių variantų). Numatykite, kokios bus pasekmės, jei vaikas atsisakytų su Jumis bendradarbiauti.
5. **Kartu su vaiku aptarkite susidariusią situaciją.** Paskatinkite vaiką išsikalbėti. Pasiūlykite keletą problemos sprendimo variantų. Jei vaikas su jais nesutinka – išsakykite, kokios bus pasekmės, jei atsisakys priimti bet kokią pasiūlytą sprendimą.
6. Nesitikėkite, kad vaikas išklausys Jus su laiminga veido išraiška. **Būkite pasirengę pasipriešinimui**, tačiau neleiskite diktuoti savo sąlygų. Jei jis atsisako sudaryti su Jumis sutartį, pakartokite, kokių pasekmių jis gali susilaukti. Reikalui esant, pasekmes, būtinai įvykdykite.
7. Sudarę sutartį, **nuosekliai jos laikykitės.** Jei vaikas neįvykdė dalies įsipareigojimų (negrižo laiku namo, vartojo alkoholį ar pan.), stenkitės, kad toks elgesys būtų įvertintas. **Taip elkitės nuosekliai ir visada.**
8. **Stenkitės izoliuoti vaiką nuo draugų**, kurie gali vartoti narkotikus ir sukurkite tokią aplinką, kuri netoleruotų narkotikų vartojimo. Suplanuokite dienvakarę, kad vaikas negalėtų būti vienas arba su narkotikus vartojančiais draugais ir kiekvienu momentu galėtumėte patikrinti, ką tuo metu veikia Jūsų vaikas. Užsiėmimai turėtų būti patrauklūs ir tuo pačiu naudingi.
9. **Tikėkitės blogiausio.** Nesitikėkite, kad žaidimas su narkotikais pasibaigs savaime. Netikėkite vaiko pasakojamomis pasakomis „Aš vartojau tik šį vienintelį sykį“, „Aš taip atrodau, nes esu labai pavargęs“ ir pan. Žinokite, kad vaikas būtinai išbandys Jūsų

pasiryžimą ir kantrybę pažeidinėdamas nustatytas taisykles. **Svarbu būti atkakliems ir nepasiduoti.**

**10. Saugokite savo pinigus.**

Lietuvos AIDS centro psichologas

*K.Dragunevičius*