

Mokykite, kaip pasakyti „ne“

Tėvai turėtų vaiką išmokyti pasakyti „ne“ ir atsilaukti neigiamam bendraamžių spaudimui. Sukurkite su vaikais „atsakymo strategiją“, labiausiai tinkančią tipiškomis situacijoms (pvz., kai siūloma vartoti alkoholį ar parūkyti). Yra daug įvairių būdų atsakyti psichoaktyviųjų medžiagų, juos galite aptarti su savo vaiku:

- Paprasčiausias „NE“. Nesureikšminkite šio pasiūlymo ir mandagiai atsakykite. – „Ačiū, bet ne“.
- Pasakykite, kaip yra iš tiesų. Būkite savimi ir savais žodžiais pasakykite, kad nevertojate. – „Ačiū, bet aš nerūkau / negeriu / nevertuju narkotikų“.
- Pasiteisinkite. Žmonės juk nuolatos teisinasi ir čia nieko baisaus. – „Turiu susitikti su draugu“ „Mane išmes iš krepšinio komandos“.
- Pakeiskite temą. Taip galite išblaškyti žmogų, kuris jums siūlė. – „Ačiū, bet nenoriu. Klausyk, ar matei kaip keistai šiandien apsirengusi Kristina?“
- Praeikite arba pasitraukite iš situacijos. Vakarėliuose trumpai pabendraus neretai nutolstama, einama pabendrauti su kitais arba išvis pasišalinama dėl kokių nors reikalų. Pasakykite „ne“ ir nueikite prie kitos grupelės.
- Atidėliokite. Atidėliojimas veikia, kai spaudimas išbandyti psichoaktyvias medžiagas didėja. Bet tai tikrai nereiškia, kad iš tiesų pabandytė siūlomą medžiagą. „Ne, gal vėliau“.
- „Sugedusi plokštelė“. Pateikite vieną priežastį, kodėl nenorite vartoti ir ją kartokite. Tik svarbu neįsitraukti į ginčą, diskusija su psichoaktyvias medžiagas siūlančiu asmeniu šiuo atveju nepadės. „Ačiū, bet ne. Man nuo jų bloga“. Pakartokite tai, jei jus toliau spaudžia.

Domėkitės vaiku ir skirkite jam laiko

Vaikams taip pat yra svarbu, ar tėvai domisi jų gyvenimu ir kiek laiko praleidžia kartu su jais. Vaikai, kurie šeimoje jaučiasi mylimi, ženkliai mažiau vartoja tabaką ir alkoholį. Tad stenkitės surasti galimybių dažniau pabūti su savo vaiku. Taip pat vaikų, kurie nevertuoja alkoholio, tėvai dažniau žino, kaip jų vaikai leidžia laisvalaikį ir lankosi su vaikais šiems svarbiose varžybose. Domėkitės, kur ir su kuo jūsų vaikas leidžia laisvalaikį, susipažinkite su jo draugais ir jų tėvais. Tačiau neperlenkite lazdos – užuot griežtai nusprendę, su kuo vaikas gali bendrauti, o su kuo ne, skirkite laiko pokalbiui apie tai, kas yra geras draugas. Skatinkite savo vaiką turiningai praleisti laisvalaikį. Jei jis nukreips visą energiją mėgstamiems pomėgiams, tuomet turės mažiau paskatų domėtis žalingais įpročiais.

Rodykite gerą pavyzdį

Dažniausiai vaikas renkasi gyvenimo būdą ir tam tikrus sprendimus perimdamas tėvų elgesio modelį. Taigi, visur ir visada rodykite jam gerą pavyzdį, nes vaikui svarbus jūsų elgesys, jis stebi tai, ką jūs sakote ir ką darote. Todėl pagalvokite, ar jūsų namuose vaikų akivaizdoje rūkoma, o gal vartojamas alkoholis?

Nustatykite aiškias šeimos taisykles

Tėvai kartu su vaiku turėtų aptarti ir nustatyti šeimoje galiojančias taisykles (koks elgesys yra tinkamas ir koks ne, ką tėvai leidžia daryti, o kam nepitaria). Svarbu, kad aptartos taisyklės neprieštarautų pačių tėvų elgesiui, t. y. tėvai negali elgtis vienaip, o iš vaiko reikalauti elgtis kitaip. Tėvai gali pasiūlyti vaikui pačiam sugalvoti taisykles, kurių jis turi laikytis. Tik esant aiškioms leistino elgesio riboms, vaikas suvoks, kad jas peržengęs gali tikėtis tam tikros tėvų reakcijos.