



# Pirmiausia – išklausyk

Pirmas žingsnis, norint padėti vaikams ar jaunimui sveikai ir saugiai augti – juos išklausti



## FAKTAI TĖVAMS

Tam, kad vaikai augtų laimingi ir galėtų įveikti iškylančius sunkumus, labai svarbi tėvų įtaka.

Stiprūs ryšiai tarp tėvų ir vaikų net ir labai sunkiose situacijose gali apsaugoti vaikus nuo rizikingo elgesio.

### PIRMIAUSIA - IŠKLAUSYK

Stiprus ryšys tarp vaiko ir tėvų yra pagrįstas dėmesiu, išklausymu ir parodymu kaip vaikas rūpi tėvams.

*„Šios programos dėka įgijau naudingų ir svarbių įgūdžių, kurie man padeda geriau auginti savo vaikus. Turėjau galimybę su kitais tėvais aptarti iškylančias problemas, o artimiau susibičiulius buvome labiau pasiruošę vieni kitus palaikyti. Dabar labiau savimi pasitikiu ir mažiau jaudinuosi. Svarbiausia, kad užsiėmimų dėka tapau artimesnė savo vaikui.“*

- UNODC šeimoms skirtoje programoje dalyvavusi mama iš Kirgizijos.



UNODC šeimoms skirta programa, įgyvendinta Vidurio Azijoje.



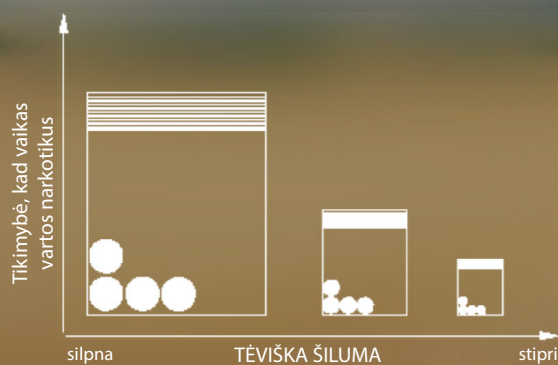
# Pirmiausia – išklausyk

Pirmas žingsnis, norint padėti vaikams ar jaunimui sveikai ir saugiai augti – juos išklausyti

## PIRMIAUSIA - IŠKLAUSYK

Jei kasdien net ir trumpam skirsite vaikui visą savo **dėmesį**, tai gali būti išties naudinga.

**Pagirkite savo vaiką** bent dėl vieno dalyko, kurį vaikas daro gerai. Vieną dalyką (kad ir nedidelį) tikrai įmanoma atrasti.



Tėvų, kuriems būdingas prierašus, šiltas tėvystės stilius ir kurie žino, kur jų vaikai būna ir ką jie veikia, vaikams būdinga 5 kartus mažesnė tikimybė išbandyti arba pradėti vartoti stimuliantus ar opioidus.

**Nustatykite aiškias elgesio taisykles**, numatančias, kaip reikėtų elgtis, jei taisyklės sulaužomos, pasistenkite išlikti **ramūs** ir užtikrinkite, kad už taisyklių pažeidimą lauktų aiškios ir pagrįstos pasekmės.

**Paklauskite vaiko** Jums rūpimų dalykų, kuriuos reikėtų žinoti: kur ji / jis bus, kiek ilgai, su kuo bus ir ką veiks.



Jei tėvai atidžiai stebi savo paauglystės sulaukusius vaikus ir gerai žino, kur šie būna ir ką veikia, tai tikimybė, kad jų vaikai vartos kanapes yra 20 proc. mažesnė.





# Pirmiausia – išklausk

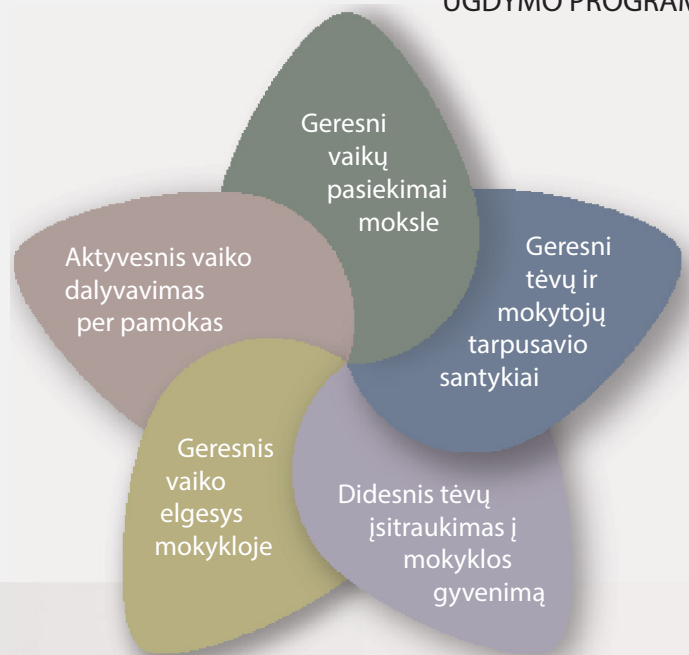
Pirmas žingsnis, norint padėti vaikams ar jaunimui sveikai ir saugiai augti – juos išklausti

## SKAMBA SUDĖTINGAI?

Dalyvavimas **prevencijos programose**, kurios mokliškai pagrįstos ir įrodytos kaip veiksmingos, buvo naudingas tūkstančiams šeimų visame pasaulyje.

Tėvai tampa geresniais tėvais. Jų vaikai pradeda geriau elgtis ir mokytis.

### TĖVYSTĖS ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PROGRAMOS



Pavyzdžiui, Vidurio Azijoje įgyvendintoje UNODC tėvystės įgūdžių ugdymo programoje dalyvavusiose šeimose perpus sumažėjo konfliktų skaičius ir pagerėjo santykiai šeimoje.

*“Auginu du paauglius sūnus iš savo pirmosios santuokos. Prieš keturis mėnesius ištekėjau antrą kartą, mano sūnūs buvo labai priešiški nusiteikę, maištavo ir pykosi tarpusavyje. Po ketvirtojo užsiėmimo jie pradėjo palikinėti vienas kitam pagyrimus ant veidrodžio, tai sumažino įtampą ir nesantarvę šeimoje.*”

*Man ypač patiko šeimos medžio užduotis, dabar mano sūnūs žymi ant jo visas savo ir kitų šeimos narių (taip pat ir patėvio) gerąsias savybes. Aš labai sujudinta ir dėkinga šiai programai. Ačiū, kad padėjote mano šeimai!”*

- Mama, kuri su savo šeima dalyvavo UNODC šeimoms skirtoje programoje.



UNODC šeimoms skirta programa, įgyvendinta Lotynų Amerikoje.



# Pirmiausia – išklausyk

Pirmas žingsnis, norint padėti  
vaikams ar jaunimui sveikai ir  
saugiai augti – juos išklausyti

Skatinkime vykdyti moksliniais įrodymais pagrįstas  
prevencijos programas:



# Pirmiausia – išklausyk

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



Paraginkite savo savivaldybės, bendruomenės, ugdymo įstaigų, sveikatos ir socialinės priežiūros paslaugas teikiančių įstaigų vadovus palaikyti ir įgyvendinti prevencijos programas, kurių veiksmingumą patvirtino moksliniai tyrimai.

#### JAU ĮSITRAUKĖ:

Alžyras, Angola, Antigva ir Barbuda, Armėnija, Azerbaidžanas, Bolivija, Čilė, Kinija, Kipras, Kolumbija, Kosta Rika, Dominikos Respublika, Ekvadoras, Egiptas, Salvadoras, Estija, Prancūzija, Gruzija, Vokietija, Graikija, Iranas, Izraelis, Italija, Kenija, Libanas, Lietuva, Meksika, Mianmaras Nyderlandai, Naujoji Zelandija, Nigerija, Norvegija, Omanas, Peru, Filipinai, Portugalija, Kataras, Rusija, Saudo Arabija, Senegalas, Slovėnija, Ispanija, Šri Lanka, Švedija, Šveicarija, Tadžikija, Trinidadas ir Tobagas, Turkija, Uzbekistanas, Pasaulio sveikatos organizacija (WHO), Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuras (UNODC), Europos narkotikų ir narkomanijos stebėsenos centras (EMCDDA), Europos Tarybos Pompidou grupė, Amerikos narkotikų kontrolės komisija (CICAD), Mentor International.



*Vertė Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas  
Šis leidinio vertimas į lietuvių kalbą nėra oficialus*

