

PREVENCIJA TĖVAMS

Darbas su tėvais

Dr. A.G.Davidavičienė, 2007 m.

Tėvai yra pirmieji savo vaiko mokytojai. Jiems tenka nuolat kalbėtis su savo vaikais psichiką veikiančių medžiagų vartojimo temomis. Tyrimai rodo, kad vaikai, kurie sužino apie šių medžiagų vartojimo pavojus iš tėvų, yra mažiau linkę juos vartoti nei vaikai, kurie iš savo tėvų nesužino nieko ar jų veiksmai rodo netinkamą pavyzdį. Stipriai plintant psichiką veikiančių medžiagų vartojimui, tėvai neretai yra sutrikę, pasimėtę ir nežino net nuo ko pradėti, kad apsaugotų savo vaikus. Visuomeninė organizacija “Tėvai prieš narkotikus” siekia suburti tėvų jėgas kovai su šia blygybe. Šios organizacijos vienas tikslų yra mokyti tėvus, kaip apsaugoti vaikus, paauglius ir jaunimą, kad jie nepradėtų vartoti psichiką veikiančių medžiagų. Tėvai gali būti geri pagalbininkai mokyklai, saugant mokinius nuo šių medžiagų vartojimo ir kitokio neprotingo elgesio. Tėvai ir mokytojai turi glaudžiai bendradarbiauti sprenddami įvairias su psichiką veikiančių medžiagų vartojimu susijusias problemas. Jie turėtų dalyvauti formuojant mokyklos prevencijos politiką, prevencijos renginius ir jų vykdymą, kurti mokykloje savitarpio paramos grupes “Tėvai – tėvams”, suteikti mokyklai visokeriopą paramą ir pagalbą. Kaip įtraukti tėvus į prevencijos veiklą mokykloje?

Nuo 2006 metų pasikeitė prevencijos klasifikacija. Mokykloje pagrindinis dėmesys buvo skiriamas pirminei prevencijai - priemonėms, kuriomis siekiama užkirsti kelią socialinės rizikos veiksniams - formuojant sveiką gyvenseną, ugdati atsparumą neigiamiems reiškiniams dar prieš susiduriant mokiniams su jais. Plintant psichiką veikiančių medžiagų vartojimui, keičiasi ir prevencijos apimtis bei turinys, todėl yra pakeista ir jos klasifikacija.

Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos klasifikacija

<i>Iki 2006 m.</i>	<i>nuo 2006 m.</i>
<i>Pirminė (bendroji) prevencija</i>	<i>Bendroji prevencija Atrankinė prevencija Tikslinė prevencija</i>

Terminas „psichiką veikiančios medžiagos“ - apima ne tik narkotikus ir veikiančius psichiką (psichotropinius) vaistus, bet ir tabaką, alkoholį, kofeiną bei lakiąsias medžiagas, kurios taip pat veikia žmogaus psichiką, sutrikdo žmogaus elgesį ir gali sukelti psichikos ir (ar) fizinę priklausomybę.

• **Bendroji prevencija** yra taikoma jauno amžiaus žmonių grupėms ir orientuojama į visus gyventojus (visą šalį, vietos bendruomenę, mokyklą, rajoną ar gyvenvietę), siekiant užkirsti kelią psichiką veikiančių medžiagų vartojimui. Bendrosios prevencijos programos dažniausiai skirtos bendram gyventojų sveikatingumui ugdyti ir psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijai vykdyti. Bendrosios prevencijos priemonės yra susijusios su žinių apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo žalą teikimu, neigiamų nuostatų į šių medžiagų vartojimą formavimu ir gyvenimo įgūdžių ugdymu. Šios prevencijos tikslinė grupė yra visa mokyklos bendruomenė.

• **Atrankinė prevencija** – prevencijos priemonės, taikomos asmenims, kurie dėl tam tikrų rizikos veiksnių (neigiamos bendraamžių, šeimos, bendruomenės ar mokyklos aplinkos įtakos) gali pradėti vartoti psichiką veikiančias medžiagas, todėl prevencijos priemonėmis siekiama sumažinti rizikos veiksnius bei sustiprinti apsauginius veiksnius. Šios prevencijos tikslinė grupė yra vaikai, augantys socialinės rizikos šeimose, lankantys naktinius klubus ir kita

• **Tikslinė prevencija** – prevencijos priemonės, taikomos asmenims, kurie dėl individualių rizikos veiksnių (dažniausiai genetinių, emocinių, psichologinių) linkę vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Tikslinės prevencijos keliama uždaviniai – motyvuoti asmenis nevartoti psichiką veikiančių medžiagų, ugdant sveikos gyvensenos ir socialinius įgūdžius, atsparumą neigiamiems reiškiniams, bei teikiant informaciją ir konsultacijas socialinės, psichologinės pagalbos klausimais. Ši prevencijos rūšis priskiriama ankstyvajai intervencijai, nors praktiškai jau atrankinė prevencija yra ankstyvasis įsikišimas, norint užkirsti kelią psichiką veikiančių medžiagų vartojimui padidintos rizikos vaikams. Tikslinės prevencijos tikslinė grupė yra psichiką veikiančių medžiagų eksperimentuotojai, vartojantys pramogaudami, vieną ar keletą kartų gyvenime vartoję narkotikus.

Bendrajai prevencijai mokyklos bendruomenei vykdyti Švietimo ir mokslo ministerija 2006 m. kovo 17 d. patvirtino „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą“. Išleista ir 2007 m. birželio 18 d. pristatyta mokytojo knyga – metodinės rekomendacijos „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programai įgyvendinti“. Dabar svarbu, kad žinios, gebėjimai ir nuostatos suformuotos mokykloje rastų pritarimą ir tęstinumą šeimoje.

Vaikai nemažai apie psichiką veikiančias medžiagas sužino iš tėvų, todėl labai svarbus yra tėvų ir mokyklos bendradarbiavimas, kad priemonės, užkertančios kelią į psichiką veikiančių medžiagų vartojimo liūną turėtų tą pačią kryptį, tendencijas ir principus. Mokyklai reikėtų tėvus:

- Įtraukti į mokyklinę psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos veiklą – mokyklos prevencijos politikos formavimą, prevencijos renginių ir programų planavimą ir vykdymą. Tuo pačiu tėvai galėtų suteikti mokyklai reikiamą paramą ir pagalbą. Prevencijos priemonės turi apimti įvairias svaiginimosi formas – nuo rūkymo, alkoholinių gėrimų iki stiprių narkotikų vartojimo.

- Tėvai turėtų bendrauti ir bendradarbiauti su mokyklos bendruomene. Dalyvauti mokyklos renginiuose, tokiuose, kaip sporto varžybos, dramos būrelio veikla, mokyklos laikraštuko leidyba, klasės ar mokyklos kelionės, turistiniai žygiai, stovyklos, šventės.

- Supažindinti tėvus su mokyklos prevencijos veikla, su „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų programa“, įgyvendinama mokykloje bei konkrečiai atskiros klasės ugdymo plane numatytomis temomis.

- Organizuoti tėvams seminarus, diskusijas psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos klausimais, kad supažindinti su įgyvendinamos programos tikslais, uždaviniais ir metodais.

- Aktyvinti tėvus ir padėti organizuoti / aktyviai įsijungti į tėvų ar mokyklos bendruomenės savanorių grupes, siekiančias vienyti tėvus ir bendruomenės suaugusiuosius, darančius įtaką kasdieniam vaikų gyvenimui. Kurti mokykloje “Tėvai – tėvams” savitarpio paramos grupes.

Tėvų dalyvavimas psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijoje gerina šeimos tarpusavio supratimą, mažina atotrūkį nuo realybės ir suartina tėvus su vaikais sprendžiant su šių medžiagų vartojimu susijusius klausimus. Tėvai išmoksta teisingai reaguoti į problemą, padidėja pasitikėjimas, daugiau galimybių, jog vaikai išvengs psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemų.

Tėvai ir kiti šeimos bei bendruomenės suaugusieji turi pagelbėti, kad mokykla būtų saugi. Tėvų ar kitų suaugusiųjų buvimas (budėjimas) pamokų, o ypač diskotekų ar švenčių metu mokykloje sudaro saugesnę aplinką. Įsitraukę į daugelį prevencijos priemonių, organizuojamų mokyklose, tėvai gali tapti vertingais pagalbininkais, apsaugant vaikus nuo psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ir kito neprotingo elgesio. Patirtis rodo, kad įtraukti tėvus į prevencijos veiklą nėra lengva, egzistuoja nemažai barjerų. Tačiau tai būtina. Pasaulyje labai paplitę yra įvairūs judėjimai, kurie jungia klases, mokyklos ar kitos bendruomenės tėvus prevencinėje veikloje. Pvz., toks judėjimas yra programa “*Saugūs namai*”.

Visos šeimos, dalyvaujančios šiame judėjime-programoje, laikosi tų pačių taisyklių, bendrauja ir pasiekia net labai gerų rezultatų, apsaugodamos savo vaikus nuo žalingų įpročių.

Kokie rizikos veiksniai nulemia, kad vaikas susigundo išbandyti psichiką veikiančias medžiagas? Rizikos veiksniai apima įvairius vaiko gyvenimo aspektus. Tai psichiką veikiančių medžiagų vartojimas šeimoje, blogas pažangumas mokykloje, gyvenimo įgūdžių, ypač bendravimo, stoka, aplinkos rizikos veiksniai ir kita. Ankstyvieji rizikos požymiai šeimoje dažniausiai būna stipraus ryšio tarp tėvų (ar kitų suaugusių) ir vaikų trūkumas, neveiksminga tėvų priežiūra (neteisingas auklėjimo stilius), chaotiška namų aplinka ir kita.

Rizikos veiksniai gali būti ir ne šeimoje. Pvz., draugystė su bendraamžiais, kurie turi elgesio problemų, įskaitant rūkymą, alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, jų geras prieinamumas, pasiūla, prasti socialinės integracijos įgūdžiai, nesėkmės moksle ir kita.

Vaikai ir jaunimas dėl savo amžiaus ypatumų – pomėgio rizikuoti ir smalsumo – neretai pradeda bandyti ar vartoti psichiką veikiančias medžiagas ar net užsiimti su narkotikais susijusia rizikinga veikla. Paaugliai daug daugiau rizikuoja tapti narkomanais ar alkoholikais negu suaugusieji. Kas gi daro lemiamą įtaką vaikams, kad jie nepradėtų rūkyti, vartoti alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų? Tai vis dėlto tėvai. Tačiau psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija retai yra instinktyvi, netgi pačiose geriausiose šeimose. Tėvams reikia žinių ir įgūdžių, kad galėtų su vaiku kalbėtis, kad vaikas įgytų atsparumą, priešintis rizikos veiksniams, o pradėjęs eksperimentuoti įgytų motyvacijos nustoti vartoti psichiką veikiančias medžiagas.

Šeimoje vaikas turi būti saugus. Nepasisekus ar iškrėtus kokią šunybę, atlikus nepageidaujamą veiksmą, jis neturi bijoti namų, šeimos. Bausmės turi būti, bet jos turi būti žinomos, konkrečios ir vaikui pakeliamos. Jei bijos vaikas namų, jis eis į gatvę, pas draugus, kurie jį supras ir priims.

Vaikas šeimoje turi jaustis mylimas. Ne kiekviena meilės rūšis tinka kiekvienam vaikui. Vienas mėgsta tėvų prisilietimą, glamones, kitas mėgsta būti pagiriamas, tretis mėgsta buvimą kartu, ketvirtis labai vertina kai tėvai atsižvelgdami į vaiko norus jam dažnai padaro kokias smulkias dovanėles, išpildo jų norus, o dar kiti vertina tėvų pagalbą jiems tada kada ji labai reikalinga. Tada vaikas galvoja, kad tėvai jį myli.

Šeimoje vaikas turi būti pripažintas. Blogas tas tėvas, kuris neižiūri gerų savo vaiko savybių. Tėvai privalo matyti geras savybes, jas iškelti, parodyti, kad pastebi ir tik tada minėti blogąsias.

Šeimoje vaikui formuojamos pagrindinės nuostatos ir įgūdžiai. Gebėjimus, kurie padeda asmeniui pozityviai elgtis, prisitaikyti visuomenėje ir spręsti savo kasdieninio gyvenimo poreikius ir problemas Pasaulinė Sveikatos Organizacija (PSO) apibūdina kaip gyvenimo įgūdžius. Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijoje ypač reikšmingi yra tokie gyvenimo įgūdžiai, kurie yra susiję su asmens elgesiu ir su sugebėjimu efektyviai susidoroti su stresais, įtampa ar vidiniu bei išoriniu spaudimu, kaip reikėtų pasielgti. Tai įgūdžiai lemiantys asmens psichosocialinę kompetenciją – gebėjimą sumaniai susidoroti su sunkumais, išlaikyti gerą psichikos būseną ir rodyti savo gebėjimus prisitaikyti bei pozityviai elgtis sąveikoje su kitais, savo aplinkoje ir kultūroje. Asmens psichosocialinės kompetencijos didinimas – tai gyvenimo įgūdžių ugdymas, kai šį ugdymą remia tinkama aplinka šeimoje ir bendruomenėje.

Prevencijos vykdymo galimybės

Prevencijos darbas su tėvais, kaip ir darbas su mokiniais turi tris kryptis.

Bendroji prevencija, kuri taikoma visai populiacijai turi apimti visus tėvus. Kad ji būtų efektyvesnė ir galėtų paliesti vaikų amžiaus ypatumus, reikėtų prevencijos priemones organizuoti ugdymo koncentrais. Šiai veiklai reikėtų pajungti visą mokyklos prevencinę grupę, dalykininkus, klasės auklėtojus bei kitus specialistus, įgyvendinančius bendrąją mokyklos „Alkoholio, tabako ir kitų psichiką

veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programą“. Vykdamas bendrąją prevenciją tėvams pakaktų 2 – 3 susitikimų (susirinkimų ar seminarų) kiekviename amžiaus centre, kurių metu tėvai būtų supažindinami ir diskutuojama tokiomis temomis:

- **Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencija** (temos aktualumas, vartojimo priežastys, įstatyminė bazė);
- **Priklausomybė ir jos atsiradimas**;
- **Apsaugos veiksniai šeimoje** (auklėjimo stiliai, palankus mikroklimatas, gyvenimo, ypač bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių ugdymas bei kiti psichologinį vaiko atsparumą ugdantys įgūdžiai).

Priklausomai nuo situacijos šalyje, regione ir pačioje bendruomenėje kasmet mokykla galėtų keisti informacijos turinį bei diskusijos akcentus.

Atrankinę ir tikslinę prevenciją, kuri pagal apibrėžimą priskiriama ankstyvajai intervencijai, su rizikos ar probleminių vaikų tėvais ar šeima turėtų vykdyti reikiamos kvalifikacijos specialistai, gerai išmanantys psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevenciją bei turintys paauglio psichologijos ir socialinės pedagogikos žinių. Tai geriausia tiktų seminarai tėvams, nes jie ne tik išklaustyti paskaitą, bet patys aktyviai galėtų dalyvauti užsiėmimuose. Tokius seminarus mokykloje gali vesti tik socialinis pedagogas ar psichologas, jei jis turi psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos patirties bei sveikatos priežiūros specialistas, jei jis turi ugdymo patirties.

Šioms programoms vykdyti mokykla galėtų rašyti projektus ir gauti papildomą finansavimą.

Dažnai vaikų, kurie turi rizikos veiksnių ar yra išbandę psichiką veikiančias medžiagas tėvai patys turi problemų ar nenori pripažinti, kad jų vaikas turi minėtų problemų. Patirtis liudija, kad jie vengia mokyklos, vengia tokių klausimų. Todėl seminarų pavadinimuose reiktų vengti žodžių rūkymas, alkoholis ar narkotikai. Rizikos vaikų šeimos yra jautrios tiems pavadinimams, jie turi savo nuostatas ir nelinkę tais klausimais kalbėti. Todėl seminarai turi būti labai geranoriški ir orientuoti į apskritai visuomenės daromas klaidas, (o ne konkrečiai į seminarų dalyvius). Geriausia seminarų pavadinimą orientuoti į rezultatus. Pvz. „Gyvenimo įgūdžių tobulinimas“, „Mikroklimatas šeimoje“ ar panašiai.

Seminaruose kviečiami dalyvauti rizikos ar probleminių vaikų šeimos nariai. Tokie seminarai galėtų būti vienos dienos, dirbant nedidelėmis grupėmis, daugiausia iki 10 asmenų. Jei yra galimybė, seminarą reiktų organizuoti 6 – 7 savaitių trukmės, dirbant vieną dieną savaitėje po 2 akademinės valandas. Trukmę turi apspręsti problema, tėvų pageidavimas, modelio pasirinkimas ir kita. Tokių seminarų tikslas būtų:

1. Suteikti tėvams reikiamų žinių apie pavojus vartojant psichiką veikiančias medžiagas;
2. Formuoti tinkamas nuostatas apie rizikos ir apsaugos veiksnius;
3. Aptarti galimybes ir priemones, kurios sumažintų rizikos veiksnių poveikį ir apsaugotų rizikos vaikus nuo piktnaudžiavimo psichiką veikiančiomis medžiagomis.

“Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo“ seminarų tematika

Pradinių klasių mokinių tėvams:

- Vaistų vartojimo ir laikymo taisyklės;
- Saugus buitinių cheminių medžiagų naudojimas ir laikymas;
- Rūkymo žala žmogaus ir vaiko sveikatai;
- Rūkymas šeimoje. Pasyvus rūkymas ir pavojus vaiko sveikatai;
- Alkoholio poveikis suaugusiam ir vaikui;
- Suaugusiųjų ir vaikų šventės. Tradicijos šeimoje;

- Šalies įstatymai dėl rūkymo ir alkoholio vartojimo, suaugusių pavyzdys ir Žiniasklaida;
- Gyvenimo įgūdžių ugdymo svarba vaikų amžiuje.

5 – 8 klasių mokinių tėvams:

- Auklėjimo šeimoje stiliai. Tėvų vaidmuo ir įtaka vaiko asmenybinių ir socialinių įgūdžių raidai;
- Klaidos šeimoje ugdant gyvenimo įgūdžius;
- Ką vaikui reiškia priklausyti bendraamžių grupei? Bendraamžių spaudimas, kaip jam pasipriešinti;
- Ugdoma nuostata vengti ir netoleruoti rūkymo ir alkoholinių gėrimų vartojimo Šeimoje;
- Kodėl jaunimas vartoja narkotines medžiagas? Valstybės, vietos valdžios mokyklos ir tėvų vaidmuo;
- Ką tėvams reikia žinoti apie psichiką veikiančias medžiagas(poveikis, padariniai)?
- Priklausomybės (rūkymas, vaistų, alkoholio, kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimas, kompiuteriniai žaidimai, azartiniai lošimai ir panašiai);
- Šventės, tradicijos, papročiai. Vaikų užimtumas pobūvių metu;
- Tėvų ir vaikų atsakomybė dėl rūkymo, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo;
- Kur kreiptis pagalbos, kai jos prireikia?

9 – 12 klasių mokinių tėvams:

- Pozityvus tėvų ir vaikų bendravimas ir bendradarbiavimas šeimoje;
- Paauglystės krizės ir bendravimo su paaugliu ypatumai. Problemų identifikavimas ir jų sprendimo būdai;
- Konfliktai. Konstruktivus konfliktų sprendimas;
- Aktyvus ir pasyvus rūkymas;
- Kaip mesti rūkyti? Šeimos pagalba metančiajam;
- Kodėl nereikėtų vartoti alkoholinių gėrimų ir kokie pavojai laukia jį vartojant?
- Kokių gyvenimo įgūdžių reikia, kad įgyti atsparumą psichiką veikiančių medžiagų vartojimui?
- Kitos psichiką veikiančios medžiagos. Pavojai jas vartojant;
- Vartojimo išpėjamieji ženklai. Ankstyvosios intervencijos samprata;
- Ankstyvo išaiškinimo galimybės ir problemos;
- Kaip padėti vartojančiam psichiką veikiančias medžiagas vaikui? Kaip elgtis?
- Psichiką veikiančių medžiagų vartojimo trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai, priklausomybės atsiradimas, įvairios priklausomybių atmainos;
- Suderinta prevencijos politika ir strategija mokykloje ir šeimoje;
- Bendradarbiavimas su mokykla vykdant psichiką veikiančių medžiagų vartojimo ankstyvąją intervenciją;
- Teisinė tėvų ir vaikų atsakomybė.

Temas seminarų vedantysis gali pasirinkti pagal esamą situaciją, temos aktualumą, tėvų pageidavimą, jų poreikį ir grupės ypatumus.

Lygiagrečiai reikėtų dirbti su pačiais rizikos mokiniais, nedidelėmis grupelėmis (3-4 vaikai) arba individualiai.

Šeima veiks kaip apsaugos veiksnys, jei joje bus stiprus ryšys tarp visų šeimos narių, ypač su vaiku, jei tėvai dalyvaus vaiko gyvenime, mokės vaiką mylėti ta meile, kuri yra jam priimtina, jei tėvų parama bus ne tik tenkinant finansinius ar buitinius vaiko poreikius, bet bus tenkinami emociniai, pažinimo ir socialiniai poreikiai, o namuose bus tvarka ir nuoseklus drausmės reikalavimas. Todėl seminaruose nereikėtų kalbėti vien tik apie psichiką veikiančias medžiagas, bet didelį dėmesį skirti auklėjimo klaidoms, kurios paskatina vaiką rūkyti, vartoti alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas, gyvenimo įgūdžiams, atsisakymo įgūdžiams, sveikai gyvensenai.

PATARIMAI TĖVAMS

Vaikai, kurie gyvena draugiškoje aplinkoje, supranta, kad pasaulis nuostabus, ir jei jų aplinka rami, tai išmoksta išlaikyti ir dvasios ramybę. Jei vaikas yra nuolat kritikuojamas, jis išmoksta smerkti, jei bauginamas - bijoti. O padrašinamas - išmoksta pasitikėti savimi, pagiriamas - vertinti save, apsuptas pritarimo išsiugdo pasitikėjimą savimi, apsuptas meilės sugeba pats surasti meilę gyvenime. Todėl patariame tėvams, seneliams ir kitiems šeimos nariams:

- *Surasti laiko pabūti su vaiku, suteikti jam kokį nors malonumą, pvz., nueiti į parodų rūmus. Leiskite laisvalaikį su vaikais. Kurkite sveikas šeimos tradicijas.*

- *Visada žinoti vaiko dienos planus. Stenkitės, kad tai atrodytų ne kaip kontrolė, o kaip saugumo užtikrinimas arba noras sužinoti, ką vaikas ketina veikti. Nebijokite paklausti vaiku, kur, su kuo jie eina ir ką veiks. Pažinkite savo vaikų draugus ir jų tėvus, žinokite, kuo jie užsiima.*

- *Stengtis, kad būtų kas nors iš suaugusiųjų namuose, kai vaikai grįžta iš mokyklos. Pavojingiausias yra laikas, kai vaikai būna vieni.*

- *Stengtis valgyti kartu su vaiku. Tai puiki proga pasikalbėti, aptarti išsipareigojimus, sustiprinti savo ryšius su vaikais.*

- *Daugiau bendrauti su vaiku, domėtis ne tik jo mokslais, bet ir pomėgiais, interesais, svajonėmis.*

- *Turėti aiškią poziciją tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo atžvilgiu.*

- *Aiškiai pareikškite, kad jūs nenorite, jog jūsų vaikai vartotų psichiką veikiančias medžiagas.*

Nepalikite vietos abejonėms. Dažnai kalbėkite su vaikais apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo pavojus ir padarinius. Prie šių temų kartais sugrįžkite.

- *Kalbėkite apie buityje vartojamas kenksmingas medžiagas, kurių net vienkartinis uostymas gali sukelti smegenų pažeidimus ar mirtį.*

- *Būkite aktyvus vaikų klausytojas. Klausinėkite, skatinkite juos išsipasakoti, prisidėti prie šeimos sprendimų.*

- *Nuoširdžiai gilinkitės į vaiko problemas ir bandykite jas spręsti drauge. Nesakykite, kad tai smulkmenos, nesąmonės ar kvailystės. Tik tuomet, kai vaikai pasitikės jumis, papasakos jums apie savo problemas, jūs galėsite jiems padėti.*

- *Niekada nekritikuokite vaiko asmenybės. Jei jis pasielgė netinkamai, neprotingai, neapgalvotai, kritikuokite tik jo poelgį. Nesakykite, kad jis kvailas, nemokša, tinginys. Nemoralizuokite, negąsdinkite, o paaiškinkite, kodėl jo elgesys nepriimtinas, pavojingas ar nepageidautinas. Kalbėdami kreipkite dėmesį į tai ką sakote ir kaip, koku tonu kalbate.*

• *Į klausimus atsakykite sąžiningai, atvirai ir teisingai. Jei ko nors nežinote, prisipažinkite ir pasiūlykite kartu ieškoti atsakymo.* Jei vaikai klausia, ar jūs kada nors vartojote psichiką veikiančias medžiagas, atsakykite atvirai ir teisingai. Svarbiausia, dar kartą patvirtinkite, kad nenorite, jog jūsų vaikai juos bandytų ar vartotų.

• *Televizijos reportažai, straipsniai spaudoje, diskusijos mokykloje apie psichiką veikiančias medžiagas padės jums natūraliai pradėti pokalbį šia tema. Atminkite, kad spaudoje, radijo ar televizijos laidose vis dažniau propaguojamas psichiką veikiančių medžiagų vartojimas! Jei vaikščiodami su vaikais parke ar paplūdimyje matote grupę paauglių, rūkančių ar geriančių alkoholinius gėrimus, išnaudokite progą pakalbėti apie neigiamus alkoholio ar rūkymo padarinius.*

• *Jeigu jūsų vaikas pareiškia mintį, kuri jus stebina ar sukrečia, neparodykite to, reaguokite ramiai ir toliau tęskite diskusiją.* Tai padidins tikimybę, kad vaikas nebijos jums pasipasakoti ir ateityje.

• *Ugdykite vaikų gyvenimo įgūdžius - gebėjimą priimti racionalius sprendimus, spręsti problemas, kūrybiškai ir kritiškai mąstyti, bendrauti ir bendradarbiauti, valdyti emocijas, įveikti stresus, pažinti save, atjausti kitą. Jie padės vaikams išvengti daugelio problemų, o susidūrus su jomis lengviau jas spręsti.*

• *Aptarkite galimas situacijas, sužaiskite jų vaidmeninius žaidimus ir mokykitės praktikos būdų, kaip geriausia atsakyti psichiką veikiančių medžiagų, pasakyti tvirtą „NE“. Parodykite, kaip sunku gali būti atsisakyti.* Ugdykite stiprias vaikų vertybines nuostatas.

• *Savo elgesiu rodykite pavyzdį vaikams.* Elkitės taip, kaip norėtumėte, kad jūsų vaikai elgtųsi. Rodykite tokius savo bruožus, kokių norėtumėte, kad jūsų vaikas turėtų: dorumą, sąžiningumą, gailestį, užuojautą, kilnumą, dosnumą, atvirumą ir t.t.

• *Kai kalbama apie psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, negalima sakyti: „Daryk, kaip aš sakau, o ne kaip aš darau“. Jei jūs rūkote, vartojate alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas, nesitikėkite, kad vaikai paklausys jūsų patarimo.* Atminkite, kad jūsų vaikai neišvengiamai skatinami elgtis taip pat. *Sekite savo elgesį, patartina kreiptis į psichologą ar kitą specialistą pagalbos.*

• *Sukurkite šeimos taisykles ir iš anksto aptarkite jų laužymo padarinius. Laikykitės numatytų taisyklių ir bausmių. Negąsdinkite tuščiai, bet ir nebauskite vaiko nenumatytomis griežtomis bausmėmis.*

• *Griežtai nustatykite laiką, kada vaikas turi grįžti namo.* Reikalaukite tiksliai vykdyti susitarimą. Draudimą grįžti vėlai paaiškinkite meile savo vaikui. Būkite pasiruošę tartis dėl ypatingų, specialių atvejų. Stenkitės bendrauti su vaiko draugų tėvais ir su jais sutarkite vienodą grįžimo laiką.

• *Prašykite reguliariai informuoti telefonu (jei yra galimybė), kur yra ir ką veikia vaikai. Būkite pasiruošę vaiko pasipriešinimui tokiai kontrolei, bet atlygis už tokį rūpestį akivaizdus. Glaudžiai bendraukite ir bendradarbiaukite su mokyklos ir tėvų bendruomene.*

• *Susisieki su vaiko draugų tėvais, jei jis ruošiasi vykti į šventę, įsitikinkite, kad pokylis vyks prižiūrint suaugusiesiems. Sulaukite grįžtančio vaiko.*

• *Susitarkite su vaiku, kaip jis praneš jums, jei vakarėlyje pasijus nepatogiai ar nesaugiai ir norės jūsų pagalbos, pvz. jei bus siūlomos ar vartojamos psichiką veikiančios medžiagos.*

• *Visada klausykite savo nuojautos.* Nebijokite įsikišti, jei jūsų nuojauta sako, kad kažkas ne taip.

• *Negailėkite pagyrimų, kai vaikas pasielgia tinkamai.* Girkite jį nuolat ir nedelsdami. Dažnai reikškite savo jausmus, meilę, prisirišimą įvairiausiais būdais.

• *Pažymėkite, ką vaikas padarė gero. Susilaukiu kritikos, kai jam nepasisekė. Dažnai kartokite vaikui, kad kas beatsitiktų, kaip jis bepasielgtų, jūs jį mylėsite ir neatstumkite, padėsite išspręsti problemas.*

• *Jeigu įtariate, kad vaikas išgeria, parūko, nesielkite taip, tarsi nieko nebūtų įvykę. Atidžiai stebėkite vaiką. Būkite pasiruošę jo pasipriešinimui. Vaikas gali priekaištauti, kad tėvai nepasitiki juo.*

Abu tėvai turi elgtis vieningai ir nuosekliai, paremti vienas kitą ir imtis įvairių vaiko apsaugojimo priemonių.

- Įsitraukite į esamą tėvų paramos ar savitarpio pagalbos grupes ar organizacijas. Tėvai imasi šios veiklos, nes jie yra įtakingi. Jie negali delsti ir tingiai lūkuriuoti, kai vaikams gresia pavojus. Tėvai yra pajėgūs bendromis pastangomis sukurti aplinką, kurioje vaikai augtų be psichiką veikiančių medžiagų.

A TMINKITE:

Kurdami grupę būtinai susidursite su kai kuriomis kliūtimis. Tai gali būti - neigimas, kaltinimai, klaidingos informacijos sklaidymas ar šmeižtas, nepaslankumas, abejingumas. Kai kurie tėvai bijo imtis tokios veiklos, kad kiti nepamanytų, jog jų atžala pateko į bėdą, vadinasi, kad jie nesugebėjo būti gerais tėvais. Pasakykite jiems: "Jūsų vaikams, kaip ir mano gresia pavojus. Reikia ir Jūsų pastangų norint apsaugoti vaikus nuo spaudimo vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Tokia šiandien tikrovė ". **RYTOJ GALI BŪTI VĖLU!**

KA DARYTI, JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS EKSPERIMENTUOJA SU NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS

Jei įtariate, kad jūsų vaikas eksperimentuoja su narkotikais ir alkoholiu, klausimas, ką daryti toliau, yra labai svarbus. Kai kurie tėvai pagūžčioja pečiais ir priima tai kaip brendimo rezultatą. Kiti neigia problemą ir tikisi, kad ji savaime išnyks. Narkotikų vartojimas yra neteisėtas, todėl kartais tėvai, bijodami teisinių pasekmių, vengia apie tai kalbėti, juolab kreiptis į specialistus. Dar kiti tėvai ima kaltinti save už tai, kad jų vaikas pradėjo gerti ar vartoja kitas psichiką veikiančias medžiagas. Iš tiesų ignoruoti problemą neteislinga, nes ji savaime neišsprendžiasi. Didelės reikšmės turi ir vaikų nusiteikimas. Sunkiau bus taisyti vaiko ar paauglio elgesį, jei jis yra per geros nuomonės apie save, mano galįs vienas išspręsti problemą arba iš viso nesupranta ir nemato problemos.

Štai keletas patarimų, ką daryti, jei jūsų vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas (narkotikus ar alkoholį):

- *Pasiruoškite ilgam ir sunkiam darbui, nepraraskite kantrybės ir nenuleiskite rankų.*

- Dažniausiai suaugusieji visus nesusipratimus linkę spręsti griebdamiesi emocinės, psichinės ar fizinės prievartos. Taip dar labiau sustiprinama vaikams ir paaugliams būdinga pasipriešinimo reakcija.

Nesmerkite ir nekaltinkite vaiko - galbūt blogio priežastis slypi jūsų šeimos tarpusavio santykiuose, mokykloje, vaiko draugų kompanijoje. *Nepulkite ieškoti teisybės* - dabar svarbiausia jūsų vaiko sveikata ir gyvybė.

- Jūs turite sužinoti, kokias psichiką veikiančias medžiagas vaikas mėgina vartoti. Dažnai vaikai nepasako tiesos, teigia parūkę „žolės" ar nežino, kokie tai buvo narkotikai.

- *Susipažinkite su savo vaiko draugais.* Jei jūsų vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas, tikėtina, kad ir kai kurie jo draugai tai daro. Labai svarbu sužinoti, kas jie ir atskirti vaiką nuo jų. Tai yra vienas iš sunkiausių, bet vienas iš būtiniausių žingsnių. Viena iš priežasčių, dėl ko vaikai vėl grįžta prie psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, yra seni draugai ir ta pati aplinka. Priminkite vaikui, kad dauguma vaikų nevirtuoja jokių psichiką veikiančių medžiagų.

- *Domėkitės vaikų gyvenimu.* Neretai tėvai mano, kad pakanka valandą ar dvi pasėdėti su vaikais prie televizoriaus. Tai nėra tinkamiausias bendravimo būdas.

- *Pasiskirstykite namų ruošos darbus.* Vaikas turi žinoti savo pareigas namuose ir kokios bus bausmės, jei tų pareigų nevykdys.

- *Aptarkite elgesio normas.* Vaikas turi žinoti, kad psichiką veikiančių medžiagų vartojimas jūsų šeimoje nepriimtinas. Stenkitės nesiliauti mylėje savo vaiko. Paaiškinkite, kad jis nėra vienišas, kad jūs kartu ieškosite sprendimo.

- Stenkitės įgyti žinių apie psichiką veikiančias medžiagas, jų poveikį ir jų vartojimo padarinius bei kur galima kreiptis *Ir gauti kvalifikuotą pagalbą ir paramą*, jei jos prireiktų. Tai gali būti Jūsų miesto ar rajono pedagoginių -psichologinių centrų, pedagoginės -psichologinės tarnybos, psichikos sveikatos centrų, priklausomybių ligų centrų ir kt. tarnybų specialistai.

- *Iš anksto pasiruoškite pokalbiui su vaiku - numatykite galimus psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemos sprendimo kelius (geriausia kelis būdus, nes nepavykus vienam galima imtis kito, be to, vaikas mažiau priešinsis, jei jam bus siūloma rinktis iš kelių būdų)*. Numatykite, kas bus, jei vaikas visiškai atsisakys su jumis bendradarbiauti, seni draugai ir ta pati aplinka. Priminkite vaikui, kad dauguma vaikų nevaržo jokių psichiką veikiančių medžiagų.

- *Domėkitės vaikų gyvenimu*. Neretai tėvai mano, kad pakanka valandą ar dvi pasėdėti su vaikais prie televizoriaus. Tai nėra tinkamiausias bendravimo būdas.

- *Pasiskirstykite namų ruošos darbus*. Vaikas turi žinoti savo pareigas namuose ir kokios bus bausmės, jei tų pareigų nevykdys.

- *Aptarkite elgesio normas*. Vaikas turi žinoti, kad psichiką veikiančių medžiagų vartojimas jūsų šeimoje nepriimtinas. Stenkitės nesiliauti mylėję savo vaiko. Paaiškinkite, kad jis nėra vienišas, kad jūs kartu ieškosite sprendimo.

- Stenkitės įgyti žinių apie psichiką veikiančias medžiagas, jų poveikį ir jų vartojimo padarinius bei kur galima kreiptis ir *gauti kvalifikuotą pagalbą ir paramą*, jei jos prireiktų. Tai gali būti Jūsų miesto ar rajono pedagoginių - psichologinių centrų, pedagoginės - psichologinės tarnybos, psichikos sveikatos centrų, priklausomybių ligų centrų ir kitų tarnybų specialistai.

- *Iš anksto pasiruoškite pokalbiui su vaiku - numatykite galimus psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemos sprendimo kelius (geriausia kelis būdus, nes nepavykus vienam galima imtis kito, be to, vaikas mažiau priešinsis, jei jam bus siūloma rinktis iš kelių būdų)*. Numatykite, kas bus, jei vaikas visiškai atsisakys.

- *Su vaiku aptarkite susidariusią situaciją. Nekelkite skandalo, nemoralizuokite ir negąsdinkite* vaikų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo padariniiais. Daugumai vaikų bauginantys padariniai atrodo labai tolimi ir nesusiję su jų elgesiu. Baimės jausmas retai paskatina vaikus keisti savo elgesį. Skatinkite vaiką papasakoti, ką jis pats mano apie susidariusią situaciją. Pasiūlykite keletą problemos sprendimo variantų, pasakykite, kas bus, jei jis atsisakys priimti bet kokią pasiūlytą sprendimą.

- *Nesitikėkite, kad vaikas išklauskys jus nesipriešindamas*. Jis gali supykti. Būkite pasiruošęs jo pasipriešinimui, tačiau neleiskite jam diktuoti savo sąlygų. Vaikas būtinai išbandys Jūsų pasiryžimą ir kantrybę, pažeidindamas nustatytas taisykles. Svarbu būti atkakliems ir nepasiduoti. Jei jis atsisako laikytis šeimoje nustatytų taisyklių, pakartokite, kokių bausmių jis gali susilaukti.

- *Labai svarbu išsiaiškinti ir pašalinti priežastį, dėl kurios vaikas pradėjo vartoti psichiką veikiančias medžiagas. Tai nėra lengva*.

- *Nesiimkite spęsti psichiką veikiančių medžiagų vartojimo problemos vieni*. Jums bus lengviau, jei sudarysite komandą žmonių, galinčių padėti jūsų vaikui. Į ją įtraukite visus, kurie yra bent kiek svarbūs vaiko gyvenime ir turi tiesioginių ryšių su juo - šeimos narius, gimines, mokytojus, trenerius, šeimos gydytoją, visus, kuriuos vaikas gerbia (tačiau kurie neturi problemų dėl narkotikų ar alkoholio). Aptarkite su jais, kuo jie gali padėti.

KAIP ELGTIS, JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS

Paprastai žmonės, turintys net rimtų problemų dėl alkoholio ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo, nenori to pripažinti netgi sau pačiam. Ramiai pasikalbėkite su vaiku ir susitarkite nuvykti į

medicinos įstaigą atlikti *kraujo ar šlapimo tyrimų*. Galima ir patiems atlikti tyrimą namuose, nusipirkus vienkartinį testą vaistinėje. *Niekada nesigriebkite prievartos, susitarkite gražiuoju. Pasitvirtinus jūsų abejonėms, nesmerkite vaiko, o kritikuokite konkrečius jo poelgius, veiksmus ir ieškokite jų priežasčių, problemos sprendimo būdų. Pagalvokite, ar jums nereikia specialistų (gydytojų specialistų, psichologų, psichiatrų ar bendrosios praktikos gydytojų) paramos ar pagalbos.*

KAIP SUPRASTI, KAD VAIKAS VARTOJA PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS

Ne visiems paaugliams, kurie rūko, vartoja alkoholį ar kitas psichiką veikiančias medžiagas pasireiškia tokie patys simptomai. Nėra „tipiško vartotojo portreto“. Vartojimo pradžioje galima nepastebėti jokių ženklų ar požymių. Nuotaikos svyravimai ir neprognozuojamas paauglių elgesys neleidžia lengvai nustatyti, ar vaikas vartoja psichiką veikiančias medžiagas. Tai galima pasakyti tik ilgai ir atidžiai stebėjus. Tačiau būtent vartojimo pradžioje tėvai gali efektyviau padėti. Kai kurie ženklai, rodantys, kad psichiką veikiančios medžiagos jau ima kontroliuoti asmens gyvenimą, gali sukelti įtarimą. Tai:

- Dažna ir staigi nuotaikų kaita;
- Tampa uždaras, prislėgtas, pavargęs;
- Arba nebesirūpina savo įvaizdžiu;
- Arba kyla neįprastas susierzinimas ir agresija;
- Tampa priešiškas, nebendruoja, dažnai nesilaiko šeimos taisyklių, laiku nepareina namo. Ryšiai su šeima ima silpnėti;
- Negali susikaupti, sunkiai susikoncentruoja, pablogėja atmintis, pradeda blogiau mokytis, tampa abejingas mokyklai, darbui, seniems draugams;
- Pradeda praleidinėti pamokas;
- Tampa abejingas pomėgiams, nebesidomi veikla, kurią mėgo iki šiol: sportu, mylimo naminio gyvulėlio priežiūra ir kita;
- Pasikeičia miegas: naktį kamuoja nemiga, dieną vaikas mieguistas. Prarandamas apetitas.
- Nepasako, kur eina, ką veikia, slepia savo buvimo vietą ir užsiėmimą. Atsiranda naujų, įtartinų, dažnai vyresnių draugų;
- Atsiranda neįprastų kvapų, dėmių ar žymių ant kūno, drabužių.
- Randate įtartinų miltelių, kapsulių, tablečių, švirkštų, adatų, apdegusios folijos ir kitų reikmenų, reikalingų narkotikams vartoti;
- Paraudonavusios vaiko akys, išsiplėtę ar sumažėję vyzdžiai, slogos reiškiniai, veido paraudimas ar pabalimas;
- Švaisto pinigus, skolinasi. Iš namų dingsta pinigai ar daiktai. Dažniau meluoja.

Kai kurie aukščiau išvardyti pokyčiai būdingi ir brendimo laikotarpiui, gali būti kokios nors ligos simptomai arba liudyti psichologines problemas, kurios gali pastūmėti vaiką nusikalsti, sukelti depresiją ar mintis apie savižudybę. Dėl to pastebėjus pirmuosius tokius pokyčius daryti išvadą, jog paauglys vartoja narkotikus, būtų neprotinga. Net jeigu aptikote [kalčių - vaistų, švirkštų - nepanikuokite, mąstykite blaiviai. Pyktis, atstūmimas, kaltė ir pralaimėjimo jausmas yra ir vaiko, ir tėvų reakcija į psichiką veikiančių medžiagų vartojimą. Pasistenkite likti ramūs, atvirai pasikalbėkite su vaiku, išklausykite jo.

KAIP ELGTIS, JEIGU VAIKAS PRISIPAŽINO VARTOJĘS PSICHIKĄ VEIKIANČIAS MEDŽIAGAS

Jei vaikas prisipažino vartojęs psichiką veikiančias medžiagas, nekelkite skandalo, nemuškite, negrasinkite ir nesmerkite vaiko. Jeigu norite jam padėti, turite neprarasti jo pasitikėjimo. Neslėpkite

problemos. Šį brangų laiką skirkite vaikui gelbėti. Kuo greičiau pradėsite veikti, tuo geriau greičiau padėsite vaikui, tuo greičiau jis liausis eksperimentavęs ar vartojęs psichiką veikiančias medžiagas.

Pasiruoškite atviram ir nuoširdžiam pokalbiui su vaiku. Jūsų atviras ir nuoširdus tonas padės išvengti kaltinimo. Nekalbėkite su vaiku, kai jis yra veikiamas psichiką veikiančios medžiagos. Išsiaiškinkite, kodėl ir kada jis pirmą kartą pabandė, ar tas medžiagas vartoja reguliariai. Nuoširdus ryšys su vaiku ir meilė jam padės spręsti šią problemą.

Jeigu vaikas pabandė psichiką veikiančių medžiagų ir blogai jaučiasi, tėvai turėtų suteikti jam skubią pagalbą. Apsinuodijimas gali pasireikšti labai įvairiai. Pagalbą reikėtų teikti atsižvelgiant į apsinuodijimo pobūdį ir, svarbiausia, pačiam likti ramiu, nesiblaškyt! ir nesutrikti:

- Jei vaikas įsitempęs, panikuoja, reikėtų jį nuraminti, paaiškinti, kad savijauta netrukus pagerės, liepti giliai ir lėtai kvėpuoti. Jei yra galimybė, pritemdykite šviesą;
- Jei vaikas labai apsnūdęs, reikia jį nuraminti, negąsdinti, nebarti, neraginti ir neversti ką nors daryti. Negalima duoti kavos. Jei savijauta negerėja, atsargiai paguldykite jį ant šono ir kvieskite greitąją pagalbą;
- Jei vaikas netenka sąmonės, skubiai guldykite jį ant šono, kad nepaspringtų vemdamas ir neuždustų, ir kvieskite greitąją pagalbą. Kol ji atvyks, stebėkite kvėpavimą, o prirėkus darykite dirbtinį kvėpavimą (burna į burną). Jokiu būdu nepalikite vaiko vieno, budėkite šalia, laikykite jį šiltai, bet ne perkarštai. Svarbu išsiaiškinti, ką jis vartojo. Apžiūrėkite, ar nėra psichiką veikiančių medžiagų likučių ar kitokių daiktų. Rastus psichiką veikiančios medžiagos likučius reikia atiduoti greitosios pagalbos medikams.

Toliau pateikiame **JAV Čikagos universiteto specialistų** parengtus pasiūlymus tėvams. Aktyvus dalyvavimas vaiko mokyklinėje veikloje padės išspręsti daugelį problemų.

100 būdų tėvams įsitraukti į vaikų ugdymo procesą

1. Suteik teigiamą grįžtamąjį ryšį ir parodyk dėkingumą mokytojams ir direktoriui.
2. Kreiptis bendravimui su teigiamu nusistatymu ir atvira širdimi.
3. Išklausk kitų nuomonę.
4. Pasidalyk savo vaiko stipriosiomis pusėmis, talentu ir interesais su mokytojais.
5. Pasidalyk lūkesčiais ir aptarkite kartu ateities uždavinius.
6. Susitikite aptarti, jei reikia, vaiko pasiekimus arba kokį nors nerimą.
7. Lankyk tėvų su mokytojais pasitarimus (konferencijas) specifiniais klausimais, ką norisi paklausti.
8. Nurodyk geriausią būdą kontaktui ir informacijai suteikti (telefoną, elektroninį paštą ir kita).
9. Pritark ir stiprink mokyklos taisyklių vykdymą ir jų tęsimą namuose.
10. Progai pasitaikius nevaržomai dalyvauk pokalbyje su mokytojais ir kitu mokyklos personalu.
11. Pateik rūpimus klausimus tiesiai, sąžiningai, atvirai ir kuo anksčiau.
12. Lankyk tėvų susirinkimus reguliariai.
13. Skaityk klasės ir (arba) mokyklos laikraštukus.
14. Aplankyk mokyklos interneto puslapį.
15. Sužinok mokyklos padalinius ir personalo darbo valandas.
16. Susipažink ir paskaityk apie mokyklos istoriją, dienoraštį (jei toks mokykloje yra).
17. Prašyk, kad informacija būtų prieinama visomis reikiamomis kalbomis.
18. Pasidalyk savo šeimos kultūra, vertybėmis ir tėvystės patirtimi su vaiko mokykla.
19. Pasitark su mokyklos administracija ir mokytojais apie tai, kaip bus kviečiami tėvai ir vedamos derybos.

20. Tarkis su mokyklos administracija ir mokytojais peržiūrint ir gerinant tarpusavio santykius bei mokyklos klimata.
21. Bendrauk su savo vaiko draugais ir pažink jų tėvus.
22. Palaikyk ryšį su mokykla ir gauk informaciją apie programas šeimai bei pramogas.
23. Padėk įkurti tėvų centrą ir naudokis jo ištekliais.
24. Padėk sukurti žaislų ir knygų skolinimo biblioteką ir lankyk ją reguliariai.
25. Padėk išvystyti tėvų paramos programas ar grupes ir lankyk jas.
26. Lankyk seminarus įvairiomis tėvystės temomis.
27. Dalyvauk tėvystės klasėse apie vaiko vystymąsi, galimybes, discipliną, bausmes ir kita.
28. Lankyk labdaros muges tėvams ir kitus renginius, ypatingai skirtus tėvams ir šeimoms.
29. Organizuok tėvų knygos klubą ir aptark einamuosius leidinius.
30. Padėk įkurti ir (arba) įnešk savo indėlį į mokyklos laikraštį apie tėvystę.
31. Pagelbėk ir (arba) pasiūlyk savo paslaugas kuriant mokyklos programas.
32. Sukurk savo vaiko bylą su medicininiais įrašais, nuotraukomis, pirštų antspaudais ir kita.
33. Paaukok ir (arba) pasisiūlyk tarpininkauti atvežti rūbus mainams ar labdarai, maisto atsargas bendram naudojimui.
34. Kalbėk su savo vaiko mokytoja ir pateik idėjų dėl tėvų (vaikų) žaidimų ir veiklos.
35. Aptark savo vaiko dieną mokykloje ir kasdieninius namų darbus.
36. Pažink savo vaiko stipriąsias ir silpnąsias puses įvairiose mokyklos srityse.
37. Aprūpink vaiką ramia, gerai apšviesta vieta su pagrindinėmis mokymuisi ar namų darbams reikalingomis priemonėmis.
38. Padėk savo vaikui išskirstyti darbus į smulkesnius, labiau įvykdomus žingsnius.
39. Sudarykite pastovų kasdieninį tvarkaraštį (nustatykite šeimos tvarką), numatant laiką studijoms ir namų darbams.
40. Drašink, skatink, remk ir pritark vaiko pastangoms ir mokyklinei veiklai.
41. Pasidalink savo interesais, mėgstamais dalykais ir talentu su savo vaikais.
42. Aprūpink vaikus knygomis, žurnalais ir t.t. bei nustatyk vakarinio skaitymo tvarką.
43. Peržiūrėk kartu atrinktas TV programas ir tada aptark jas.
44. Linksmumo patirčiai vykdyk šeimos išvykas į bibliotekas, zoologijos sodą, muziejus arba parką.
45. Kalbėk su savo vaiko mokytoja ir kurkite namų mokymosi metodus, žaidimus ir veiklą.
46. Pasirūpink pertraukų organizavimu atliekant namų darbų užduotis.
47. Lankyk susirinkimus, kuriose nagrinėjamos ateities perspektyvos, atestavimas ir perkėlimo į aukštesnę klasę procedūros.
48. Padėk atskleisti vaikui uždavinius ir išvystyti individualų ugdymosi planą.
49. Dalyvauk veikloje, kuri padeda suprasti mokyklos tvarką.
50. Padėk suplanuoti ir lankyk vakarus šeimoms mokymosi įgūdžiams gerinti, ruošiant namų darbus ir kita.
51. Padėk organizuoti arba pasiūlyk būrelius vaikams mokymosi ar auklėjimo centre.
52. Dalyvauk labdaroje ir šventėse, skirtose matematikai, mokslui, istorijai ir t.t.
53. Atsiliepk į mokyklos apklausas (tyrimus) apie tavo interesus, talentus ir įgūdžius.
54. Informuok mokyklos administraciją apie galimybes būti savanoriu (dienas, laiką ir kaip dažnai).
55. Stebėk ir koordinuok vakarais ir savaitgaliais organizuotas savanoriškas veiklas mokykloje.
56. Kada tik gali padėk savo vaiko mokytojai klasėje arba kelionių (išvykų) metu.
57. Kai tik gali dirbk kartu su mokyklos administracija ir mokytojais išvystant savanoriškas veiklas.
58. Padėk mokyklos administracijai ir mokytojams kurti šiltą ir nuoširdžią atmosferą tėvams mokykloje.
59. Padėk pasirūpinti beglobiais vaikais ir (arba) paskiriant savanoriškus globėjus.

60. Padėk išvystyti kūrybinius būdus išnaudoti savanorius mokykloje.
61. Aktyviai padėk mokyklos administracijai pritraukti savanoriais naujus tėvų ir bendruomenės narius.
62. Lankyk mokymus ir kvalifikacijos kursus kaip būti efektyviu savanoriu.
63. Kaip savanoris analizuok ir palaikyk mokyklos tvarką (discipliną), konfidencialumą ir kitokią politiką.
64. Planuok kiekvieną savaitę reguliarią laiką pokalbiams su mokyklos administracija ir mokytojais, su kuriais tu dirbi.
65. Padėk išplėtoti savanorių darbo instrukciją ir vertinimus.
66. Dalyvauk organizuojant ir planuojant priemones, kad pažintum ir įvertintum savanorių veiklą (suprastum verte).
67. Atsakyk į mokyklos apklausas (klausimynus) apie tai, kiek yra efektyvios savanorių programos.
68. Padėk sudaryti ir išdalinti tėvams, mokyklos administracijai ir mokytojams savanorių sąrašus su adresais ir telefonais.
69. Pateik mokyklos administracijai ir mokytojams savanorių konsultavimo tarnybas, nurodant jų ekspertizės (darbo, paslaugos) sritis.
70. Studijuok mokyklos ir jos regiono politiką ir patyrimą, kas susiję su vaikais.
71. Reikšk savo paramą arba rodyk dėmesį bet kokiems klausimams, kurie liečia tavo šeimą.
72. Dalyvauk sprendžiant klausimus apie mokinių darbo aplinką, organizuojamus kursus, atrenkant vadovėlius.
73. Dalyvauk susitikimuose nustatant specialius ugdymo poreikius ir būrelius (tarnybas).
74. Dalyvauk seminaruose gyvenimo įgūdžių ugdymo klausimais (sprendimų priėmimas, konfliktų sprendimas ir t.t.).
75. Būk naudingas mokyklos patariamojoje taryboje arba komitete apie ugdymo programas, discipliną ir t.t.
76. Kartu su mokytojais ir direktoriumi dirbk regiono mokyklų valdymo grupėje.
77. Skatink ir padėk vyresniems mokiniams turėti galimybę dirbti vadovo pareigose.
78. Padėk mokyklai sukurti mokinių teisių ir atsakomybės šeimai vadovavimosi principus.
79. Lankyk švietimo skyriaus, mokyklos valdybos ir (arba) miesto susirinkimus ir kalbėk rūpimais klausimais.
80. Studijuok atstovų kvalifikaciją ir dalyvauk mokyklos valdybos rinkimuose.
81. Dirbk su mokytojais ir mokyklos administracija kuriant tėvų įtraukimo į veiklą politiką.
82. Rašyk, kreipkis ar keliauk į šalies sostinę paremti ar pasipriešinti pateiktiems svarstyti įstatymams.
83. Dalyvauk kampanijoje įteikiant peticiją įteikime ar rašant laišką kongresui įstatymų leidybos klausimais.
84. Viešai kalbėk ir prašyk visuomenės, kad paremtų ar pasipriešintų švietimo įstatymui.
85. Balsuok vietiniuose, valstybiniuose ir federaciniuose rinkimuose už tuos šalies pareigūnus, kurie remia švietimą.
86. Padėk mokyklai suformuoti socialinių ir bendruomenės tarnybų adresų knygą.
87. Surask informacijos apie bendruomenės išteklius ir organizacijas bei naudokis jomis.
88. Padėk išleisti ir (arba) išdalyk bendruomenės laikraštuką vietinės valdžios organams ir verslininkams.
89. Padėk koordinuoti ir dalyvauk priemonėse gauti pinigų labdarai.
90. Kalbėk su darbdaviais apie indėlių organizuoti tėvų susirinkimus arba seminarus tėvams.
91. Pasiūlyk lanksčią darbotvarkę lankstumą ir palik laiko aptarti mokyklos funkcijas.
92. Paskatink darbdavius ir vietinius verslininkus aukoti ir paremti mokyklos programas.
93. Padėk organizuoti ir (arba) dalyvauk bendruomenės sveikatos renginiuose.
94. Padėk įtraukti į mokyklos savanorius naujus bendruomenės narius (pensininkus, verslininkus).

95. Būk aktyvus bendruomenės grupėse, tokiose kaip berniukų ir mergaičių skautai.
96. Būk naudingas vietos bendruomenės patariamajai tarybai ir komitetams.
97. Dirbk su vietos valdžia ir šalies valdžios atstovais, kad subsidijuotų bendruomenės renginius.
98. Padėk organizuoti ir (arba) dalyvauk bendruomenės projektuose “Švarinkimės” arba “Gražinkimės”.
99. Skatink dalyvauti ir padėk pasirinkti savo vaikui bendruomenės tarnybą (būrelį).
100. Būk pavyzdžiu, būk pats aktyvus bendruomenės tarnybose arba kartu su savo vaiku.