

# IŠVIEN PRIEŠ NARKOTIKUS

## KAIP STEIGTI BENDRUOMENĖS SAVITARPIO PAGALBOS GRUPES

arba

## TĖVŲ GRUPĖS NARKOTIKŲ PLITIMUI STABDYTI

Lietuvių kalba parengė Lietuvos blaivybės fondas, 2000 m.

Versta iš:

TOGETHER AGAINST DRUGS

Coolmine House, Dublin

Vertė Jūratė Mažulytė

Redagavo J.G.Jakubčionis

Leidinyi išverstas į lietuvių kalbą "Coolmine House" vadovui L.Hikiui (Liam Hicky) sutikus. Minėta įstaiga šiuo metu yra reorganizuojama. Todėl teksto pastraipos, susiję su konkrečiais duomenimis (adresai, telefonai, žinios apie kai kurią veiklą) yra praleistos (red. pastaba).

## **Grupės kovai su narkotikų platinimu**

Sveikiname Jus, pasiryžusius sukurti grupę kovai su narkotikais. Visoje šalyje tėvai, tokie kaip jūs, vienija pastangas ir kuria tėvų grupes, siekiančias užkirsti kelią nelegaliam narkotikų platinimui tarp vaikų ir paauglių tarpe. Dirbdami išvien mes tikimės sukurti šalyje tėvų grupių bendradarbiavimo tinklą ir padėti naujai besikuriančioms grupėms\*.

### ***Tėvų galia***

Tėvai imasi šios veiklos, nes jie yra įtakingi. Mes – ne bejėgiai. Mes negalime delsti ir tingiai lūkuriuoti, kai mūsų vaikams gresia pavojus, kai stengiamasi juos įtraukti į narkotikų vartojimo kultūrą (*narkotikų vartojimą lemiančios sąlygos bei įpročiai; – red. pastaba*). Mes galime daug ką pakeisti. Mylėdami ir rūpindamiesi savais bei artimųjų vaikais, visais bendruomenės vaikais, mes galime susisiekti su kitais tėvais ir tuo besidominčiais vyresniaisiais. Mes esame pajėgūs bendromis pastangomis sukurti aplinką, kurioje vaikai augtų be narkotikų.

Aplinką be narkotikų galima sukurti per švietimą ir tarpusavio bendradarbiavimą. Šiems tikslams jūs ir skirsite daugiausiai laiko. Pradėkite nuo savęs, savo šeimos. Rūpinkitės taip pat ir kitomis šeimomis bei visa bendruomene.

Kurdami tokią grupę būtinai susidursite su kai kuriomis kliūtimis. Tai gali būti neigimas, kaltinimai, klaidingos informacijos skleidimas ir nepaslankumas arba abejingumas. Trumpai papasakosime jums apie galimas kliūtis, kad žinotumėte, ko tikėtis. Vėliau papasakosime kaip tėvai šias kliūtis įveikia.

### ***Grėsmė vaikams***

Kai kurie tėvai bijo imtis tokios veiklos, kad kiti nepamanytų, jog jų atžala pateko į bėdą, vadinasi, kad jie nesugebėjo būti geri tėvai.

Pasakykite jiems: „Jūsų vaikams, kaip ir mūsų vaikams, gresia pavojus. Reikia jūsų pastangų apsaugoti vaikus nuo spaudimo vartoti narkotikus. Tokia šiandien tikrovė“.

## **Su kuo teks susidurti steigiantiems bendruomenės grupę?**

### ***1. Neigimas***

Dažnai žmonės nepripažįsta, jog problema yra rimta, ją neigia. Gal būt jau pačioje pradžioje jūs susidursite su šiuo neigimu. Kai kuriose mokyklose išgirsite „Mūsų mokykloje tai tikrai nėra narkotikų problemos“. Kai kurie tėvai sakys „Mano vaikas tikrai niekada nevertos narkotikų. Narkomanais tampa tik blogų šeimų vaikai“. Ir net iš konsultanto galite išgirsti „Visi jaunuoliai bando. Neverta jaudintis, jis (ar ji) iš to išaugs ir žalos nepatirs“.

---

\* Brošiūra išleista prieš 1997 metus. Šiais, 2000 m., Airijos Respublikoje jau veikia daugiau nei 150 tėvų grupių, kuriose dalyvauja apie 2000 asmenų (red. pastaba).

## **2. Atpirkimo ožio ieškojimas**

Kai žmonės pripažįsta, kad problema vis dėlto yra, dažnai jie supyksta ir ieško ką apkaltinus. Tėvai sako „O ką veikia policija, kur ji?“ Tol kol norėsime ką nors kaltinti, problema neišnyks – ji tik gilės. Tikėtis pagerėjimo galima tik nustojus kaltinus ir sutelkus jėgas bendrai veiklai.

## **3. Sumišimas**

Norint rasti kas kaltas, reikėtų pripažinti žinių visuomenėje stoką apie legalių ir nelegalių narkotikų poveikį jaunimo psichikai. Šią tuštumą užpildo dezinformacija, skleidžiama tų, kurie platindami narkotikus krauna sau turtus. Tai tie, kas siekia įteisinti kanapes, ar tie, kurie nori pasiteisinti, nes patys vartoja narkotikus. Tereikia pirmiausia įtikinti tėvus, kad narkotikų vartojimas kelia didžiulę grėsmę jaunimo sveikatai ir gerovei, tuomet lengviau sutarsime su vaikais ir jaunuoliais, kad jie nevartotų narkotikų nei namuose, nei bendruomenėje. Vadinasi, tėvų grupės reikalingos, kad jos sudarytų sąlygas jaunimui užaugti be narkotikų.

## **Kaip šias kliūtis įveiksime**

Bus sunku. Reikės ieškoti būdų, kaip įveikti bendruomenės neigimą ir abejingumą. Jūs turėsite padėti žmonėms liautis vienas kitą kaltinti ir imtis dirbti išvien. Patys turėsite daug ko išmokti ir atkakliai dirbti, kad galėtumėte dezinformaciją pakeisti faktais. Tai įmanoma. Mes, kūrę bendruomenės grupes, išmokome tas kliūtis įveikti. Mes įsteigėme organizaciją, kad galėtume kaupti visų grupių patirtį ir žinias apie jų sukurtus veikimo būdus, kad galėtume tai perduoti kitiems.

## **Kokių esama tėvų grupių narkotikų prevencijai**

Kiekviena konkreti bendruomenės tėvų grupė siekia bendro tikslo – jaunimo be narkotikų, pasirinkdama savitus būdus. Šio tėvų pradėto sąjūdžio stiprybė yra minėtų grupių įvairovė ir skirtingumas. Plačiaja prasme galime išskirti dvi dideles tėvų ir kitų suinteresuotų asmenų grupių kategorijas:

- 1) Bendruomenės tėvų grupės (žr. 3 psl.);
- 2) Tėvų bendraminčių grupės (žr. 8 psl.).

## **Kur dar galima kreiptis?**

Jei jūs negalite būti vietinės grupės narys, ar gal norite padėti kitiems, ar sulaukti kitų paramos, kreipkitės į visuomenines organizacijas, kuriančias tokias grupes. (*Lietuvoje šios veiklos imasi Lietuvos blaivybės fondas, Vyskupo M.Valančiaus blaivystės sąjūdis. Tikimės, kad tokių organizacijų atsiras daugiau; - red. pastaba.*)

## **Kas yra bendruomenės (tėvų) grupė?**

Bendruomenės tėvų grupės – tai formalią struktūrą turinčios organizacijos, siekiančios vienyti tėvus ir bendruomenės suaugusiuosius, darančius įtaką kasdieniam vaikų gyvenimui. Šie suaugusieji –tai mokytojai ir mokyklų administracijos darbuotojai, gydytojai, policijos pareigūnai, valstybės tarnautojai ir kiti. Tėvai pirmiausia šviečia tuos, kas gali keisti

bendruomenėje padėti, stengiasi su jais bendradarbiauti ir siekia jų pagalbos. Iš tiesų tėvai siekia “sudaryti tinklą” iš asmenų, kurie padėtų kurti bendruomenėje jaunimui aplinką be narkotikų.

### ***Bendruomenės (tėvų) grupė\* gali būti***

- parapijos ar seniūnijos tėvų ir suinteresuotų asmenų grupė;
- aktyvių asmenų ar bendruomenės organizacijos pogrupis;
- gyventojai šalia vidurinės mokyklos, o reikalui esant, ir pradinės mokyklos kaimynystėje esantys gyventojai;
- tėvų paramos mokyklai grupė, talkinanti vykdant mokykloje „Narkotikams –ne!“ politiką ir remianti kitokią mokyklos veiklą.

PIRMASIS ŽINGSNIS kuriant grupę, tai sukviesti žmones. Reikia paskirti laikiną pirmininką ir sekretorių. Bet kuris asmuo gali būti atsakingas už susirinkimų rengimą, informacijos tiekimą ar atstovavimą grupei.

Kaip galėdami greičiau po pirmojo surenkite ANTRAJĮ SUSIRINKIMĄ. Negaiškite, nes antraip bus sunku išlaikyti suinteresuotumą ir tinkamai pradėti veiklą.

Būkite pasirengę nusivylimui, sutrikimui, perdėtam mandagumui ir kitkam, ką žmonės paprastai patiria pradėdami bendrą darbą naujoje grupėje. Geriau susipažinę, pasitelkę šiek tiek kantrybės, geros valios, atvirai pasikalbėję, sunkumus įveiksite, o po kurio laiko galėsite sėkmingai dirbti ką numatę. Labai pravartu palaikyti ryšius su kitomis tėvų grupėmis.

## **Tikslai ir uždaviniai**

Bendruomenės tėvų grupės tikslai bendru atveju yra šie:

1. Susipažinti su informacija apie narkotikus, jų poveikį bei iširti bendruomenėje esančią narkotikų vartojimo kultūrą. Jūs privalote turėti patikimą informaciją.
2. Žinoti apie šiandieninės visuomenės siunčiamus signalus “vartok narkotikus”, slypinčius reklamoje ir perduodamus įvairiais būdais.
3. Nustatyti problemines sritis, sukurti atitinkamas strategijas ir nuspręsti, kokių veiksmų imasi ar kokias programas bendruomenėje vykdys jūsų grupė. Jei grupės narių yra pakankamai, įsteikite komitetus užduotims vykdyti bei paskirkite komitetų pirmininkus, atsakingus už konkrečių problemų sprendimą.
4. Bendraukite su asmenimis ir vykdykite šviečiamąją veiklą tose srityse, kuriose pageidaujate pokyčių: mokyklose, su jaunimu, su tėvais, su žiniasklaida, su teisėtvarkos atstovais, su asmenimis, atsakingais už įstatymų vykdymą, su vaistinių darbuotojais, psichikos sveikatos specialistais ir kitais. **Siekiant sėkmės svarbiausia, kad būtumėte gerai informuotas, bendradarbiautumėte ir jokių būdu nekaltintumėte.**

---

\* Grupėse neprivalo būti vien tik tėvai. Jas gali organizuoti suinteresuoti asmenys ir tėvai. Nebūtina jas vadinti bendruomenės tėvų grupėmis. Yra daug kitų pavadinimų: “Tėvai prieš narkotikus”, “Bendruomeninės prevencijos programos”, “Akcija “Narkotikams – ne!” ir t.t.

5. Pasiūlykite prasmingos veiklos galimybes vietoje narkotikų. Pasitelkite bendruomenės ir tėvų išteklius.

6. Siekdami keisti padėtį ar imdamiesi veiksmų, prašykite vietos politikų paramos.

7. Skatinkite visus bendruomenės narius būti nepakantiems, šio nusistatymo laikytis ir užkirsti kelią jaunimui svaigintis narkotikais.

8. Sužinokite kokios bendruomenėje teikiamos gydymo ir konsultavimo paslaugos, apie jas praneškite vaikų, kuriems šių paslaugų reikia, tėvams. Pirmiausiai jūs privalote patys įsitikinti, kad konsultantai yra nepakantūs kanapėms (*Lietuvoje paplitę tokie kanapių gaminiai, kaip "žolė", marihuana, hašišas; - red. pastaba*) ar kitiems narkotikams. Jie privalo remti gyvenimo be narkotikų būdą. Jeigu abejojate, kreipkitės patarimo į kitas organizacijas.

9. Susipažinkite su esamomis programomis, skirtomis šeimai stiprinti, teikti paramą tėvams; su tokiomis programomis, kaip, pavyzdžiui, "Tėvai – tėvams" ir kitomis, skirtomis pavojingiausiajam narkotikų atžvilgiu vaikų amžiui. Sužinokite, kokių yra kitokių, nei narkotikų vartojimas veiklos galimybių.

10. Būkite pasirengę, reikalui esant, patys surengti tęstinio ugdymo bendruomenėje programą.

11. Didinkite grupės narių skaičių, kvieskite jūsų darbe dalyvauti kitus tėvus bei suinteresuotus asmenis. Tai galite daryti rengiamų susirinkimų metu. Taip šviesite ir skatinsite veikti kitus bendruomenės narius.

12. Stenkitės daryti įtaką valdžios politikai piktnaudžiavimo narkotikais atžvilgiu.

## Galimų užduočių sąrašas

**1. Surinkite informaciją apie tai, kaip piktnaudžiaujama narkotikais jūsų rajone, mokyklose.**

*Kokios informacijos reikia ieškoti:*

- a) Kur, iš ko galima gauti alkoholio?
- b) Kur paaugliai geria (alkoholinius gėrimus) ir (ar) rūko kanapes?
- c) Iš ko galima gauti kanapių, kas jų tiekėjas?
- d) Kurios aludės ar kitos pasilinksminimo vietos naudojamos šiems tikslams?
- e) Kas yra kitų rūšių narkotikų tiekėjas, pvz., raminančiųjų ir migdančiųjų preparatų (trankviliantų, migdančiųjų tablečių, barbitūratų, vaistų nuo kosulio buteliukuose), "spido" („gazo“ - "speed"), kokaino, heroino ir pan.?
- f) Kokios mergaičių ir berniukų grupės vartoja narkotikus?
- g) Koks tų vaikų amžius ir kiek jų vartoja narkotikus?
- h) Kokius kitus narkotikus jie vartoja?

*Kur galima rasti tokią informaciją:*

- a) Iš kitų tėvų ir draugų, iš savų vaikų.
- b) Iš vaistininko ir gydytojo;
- c) Iš mokytojų ir mokyklos darbuotojų;
- d) Iš dvasininkų, policininkų, bendruomenės globos ir paramos organizacijų;
- e) Iš bibliotekų, klubų, laikraščių.

Jeigu galite, atlikite apklausą. Net jei jos metu gausite nedaug informacijos, iš jos daugiau sužinosite apie gyvenančiuosius kaimynystėje. Tuomet galėsite spręsti, ką jūsų grupė galėtų nuveikti; kam reikia daryti įtaką; ką turėtų padaryti valdžia.

### **2. Parenkite strategiją, kuri:**

- a) Padėtų įtikinti aludžių ir kitų oficialių pramogų verslo įstaigų darbuotojus iš lankytojų paauglių reikalauti dokumento;
- b) Suvaržytų paauglių galimybes gauti alkoholio;
- c) Spręstų narkotikų platinimo tarp paauglių problemas;
- d) Padėtų organizuoti suaugusiųjų budėjimą švenčių, diskotekų metu.

### **3. Praneškite policijai:**

- a) Jei sužinote apie nelegalią prekybą narkotinėmis medžiagomis;
- b) Apie aludes ir kitas vietas, kuriose prekiaujama narkotikais ar jie vartojami;
- c) Apie alkoholio pardavinėjimo nepilnamečiams atvejus.

Prašykite, kad policija budėtų pavojingose vietose ir neprarastų budrumo. Jums derėtų turėti visus duomenis apie kreipimosi šiais klausimais į policininkus, kitus oficialius asmenis, valstybės atstovus ir kitus pareigūnus, atvejus.

### **4. Tarkitės ir bendradarbiaukite su:**

Bendruomenės patarėjais, konsultantais, dvasininkais, vaistininkais, mokyklų vadovais, kitomis bendruomenės organizacijomis ir darbuotojais, aludžių ir kitų prekybos patentą turinčių pramogų įstaigų darbuotojais, policijos atstovais ir kitais.

**5. Ištirkite, kokios yra galimybės poilsiui - sporto, dramos, tapybos, iškylių, skautų organizacijos ir kita. Jei reikalinga, pasirūpinkite jų įvairove.**

### **6. Ištirkite, kokios dar veiklos formos yra siūlomos jaunimui.**

### **7. Išnagrinėkite ir įvertinkite:**

- a) Įstatymus, liečiančius piktnaudžiavimą narkotikais ir susipažinkite su jų vykdymo rezultatais;
- b) Kitus su piktnaudžiavimu narkotikais susijusius norminius aktus;
- c) Vyriausybės kovos su piktnaudžiavimu narkotikais strategiją;
- d) Kaip sprendžia piktnaudžiavimo narkotikais bylas teismai;
- e) Kokie yra bendrieji piktnaudžiavimo narkotikais problemos sprendimo būdai;
- f) Ar pakankamai dėmesio skiriama reabilitacijai ir išsivadavimui nuo narkotikų priklausomybės;
- g) Ar pakankamai dėmesio skiriama piktnaudžiavimui alkoholiu.

**8. Sukurkite ankstyvojo išpėjimo sistemą, kad tėvai ir (arba) mokytojai būtų dėmesingi ir laiku imtųsi reikiamų priemonių, vos pastebėję jaunuolio(ės) suklypimą.**

**9. Stenkitės bendradarbiauti, kad Jūsų aplinkoje susidarytų rūpestinga bendruomenė**

**10.** Jeigu į jus ar jūsų grupę kreipiamasi dėl šeimos, turinčios bėdų dėl narkotikų, išklauskite, padėsinkite tėvus, ar kitus besikreipiančius asmenis ir paskatinkite juos ryžtingai veikti. Nesistenkite patys spręsti tos problemos. Patarkite jiems kreiptis į specialistus.

**Kokią narkotikų politiką jie vykdo?**

**Kai ieškosite pagalbos, labai svarbu paklausti tos tarnybos darbuotojo ar konsultanto apie jų vykdomą politiką. Gera programa yra ta, kuria siekiama išvaduoti jaunimą iš narkotikų priklausomybės visam gyvenimui, kai teikiamos galimybės gyventi aplinkoje be narkotikų. Jei darbuotojai nesugeba jūsų įtikinti, kad jaunų asmenų išlaisvinimas iš priklausomybės nuo narkotikų ir, jeigu reikia, detoksikacija yra jų pagrindinis ir tiesioginis tikslas, patariame nesinaudoti tokių tarnybų ar asmenų paslaugomis. (Yra vadinamųjų pakaitinio gydymo programų, kuriose asmenims, priklausomiems nuo vieno narkotiko, pvz., heroino, paskiriamas kitas, pakaitinis narkotikas, pvz., metadonas. Tai gresia nauja priklausomybe; - red. pastaba).**

**Jei kyla abejonių ar klausimų, kreipkitės į specialistus.**

Džeimso Kombertono knygoje „Narkotikai ir jaunimas“ (James Comberton, "Drugs and Young People"), išleistoje Ward River Press leidyklos, pateikiama išsami informacija apie piktnaudžiavimą narkotikais, elgseną, atsirandančią dėl narkotikų, jos požymius ir ypatumus bei patarimus ką daryti namuose ir bendruomenėje. Joje pateikiama daug specialios informacijos, kuria galėsite remtis dirbdami grupėje ir savarankiškai.

*(Lietuvoje šia tema išleidžiamos literatūros sąrašas pateikiamas 10 puslapyje. Dėl leidinių kreipkitės į Švietimo ministeriją, sveikatos ugdymo centrus, arkivyskupijų šeimos centrus; - red. pastaba).*

Nepamirškite, kad šiame darbe svarbiausia bendradarbiauti, o ne kaltinti ar teisti.

**Jūsų grupė taip pat gali skleisti žinias savo parapijoje, bendruomenėje kaimynystėje**

**1.** Įpareigokite kai kuriuos grupės narius (ar pogrupius) vesti pokalbius. Pagalbos kreipkitės į specialistus.

Sudarykite komandas po 4 žmones. Tokios komandos nariai turi būti skirtingų sričių žinovai. Komandos paskirtis - kitų tėvų ir suinteresuotų asmenų švietimas. Šioms paskaitoms ar

pokalbiams turi būti specialiai parengta medžiaga. (*Nurodytą medžiagą numato išversti Lietuvos blaivybės fondas. – Red. pastaba*).

***Siūlomos temos:***

- a) Piktnaudžiavimo narkotikais prevencija;
- b) Ką daryti iškilus problemai;
- c) Narkotinių medžiagų rūšys (kanapės, alkoholis ir kitos);
- d) Ką gali padaryti seniūnija ar mokykla (kokios grupės gali būti sukurtos ir kokiai veiklai);
- e) Kitų tėvų įtraukimas į grupę ar kvietimas burti naujas grupes.

Jie iš tiesų GALI pakeisti padėtį!

2. Numatytame rajone KREIPKITĖS į visų namų gyventojus, pakalbėkite su tėvais ir jiems palikite jūsų susirinkimų tvarkaraštį.

**3. SURENKITE susirinkimą.**

Pateikite piktnaudžiavimo narkotikais problemą ir būdus, kuriuos, galima taikyti siekiant narkotikų vartojimo PREVENCIJOS, norint sustabdyti ar suvaržyti narkotikų plitimą.

Po to, kai pakalbėsite nurodytomis temomis:

a) skirkite laiko klausimams apie išklaustyą pranešimą pateikti. Gali būti komentarų apie narkotikų problemą bei policijos, mokyklos darbo kritikos ir pan. Grįžkite prie SAVITARPIO PAGALBOS temos ir dalykų, kuriuos gali nuveikti kartu susibūrę tėvai;

b) jei bus pakankamai laiko, suskirstykite dalyvius mažesniais pogrupiais (po 5-15 asmenų kiekviename), stengdamiesi, kad į juos patektų artimiausi ir artimi kaimynai. Skirkite jiems užduotį aptarti klausimą „Kaip susiorganizuoti, kad sustabdytume narkotikų plitimą“. Aptarimui skirkite kiek įmanoma daugiau laiko, jei galite - iki 45 minučių. Po to pakvieskite po atstovą iš kiekvienos grupės, kad visiems papasakotų, ką svarstė pogrupyje;

c) stenkitės, kad tėvai ar mokyklų atstovai, ar bendruomenės grupės prisiimtų įsipareigojimus, sutarkite su jais dėl kito susitikimo datos ir laiko;

d) jei bus paminėtas švietimas mokykloje, sutarkite, kad tai turi būti daroma tinkamu būdu (ne “priepuoliais”) ir, kad svarbiausia yra tėvų iniciatyva;

e) jei į diskusiją ateina problemų turintis vaikas ar vaikai, patarkite jiems kreiptis į specialistus.

4. Siekite, kad susirinkusieji išrinktų pirmininką ir sekretorių ar asmenį ryšiams; sutarkite su jais dėl kito susitikimo datos ir laiko. Įteikite jiems specialiai parengtą medžiagą.

5. Jei nuspręsite, kad reikia, galite įpareigoti keletą savo narių surengti pokalbius gretimose vietovėse ar bendruomenių organizacijose, kad žmonės geriau suvoktų tą problemą.

***Rekomenduojamos pokalbių temos:***

- a) Kas vyksta bendruomenėje. Narkotikus galima įveikti tik bendromis pastangomis;
- b) Kaip kurti bendruomenės grupes.



## **Kas yra tėvų paramos ar bendraminčių tėvų grupės?**

Panagrinėkime, kokie yra skirtumai tarp tėvų ar bendraminčių paramos grupių ir bendruomenės tėvų grupių. Nors šių grupių veikla yra glaudžiai susijusi ir dažnai panaši (dažnai bendraminčių ar paramos grupė yra sudėtinė bendruomenės grupės dalis), tarp jų esama kai kurių esminių skirtumų.

Tėvų bendraminčių paramos grupių nariai dažniausia telkiasi į nedidelius ratelius pagal jų vaikų draugystę. Grupę gali sudaryti ir tarpusavyje nepažįstami tėvai, susibūrę tarpusavio paramos ir problemų sprendimo tikslais.

Jūs ir šešių – dešimties artimiausių jūsų vaiko draugų tėvai gali sudaryti tėvų bendraminčių grupės, sukurtos iškilusiai narkotikų problemai spręsti, branduolį. Jūs susisiekiate su savo vaiko draugų tėvais ir sukuriate tėvų bendraminčių grupę. Taip jūs sukuriate savo vaiko geriausių draugų tėvų tinklą. Bendromis pastangomis jūs sudarote vieningą frontą šeimų, siekiančių savo vaikams socialinės veiklos ir šeimyninės aplinkos be narkotikų.

Tėvų bendruomenės grupė gali pasiūlyti turintiems šių problemų tėvams sukurti bendraminčių grupę krizei įveikti. Tokioje bendraminčių grupėje gali būti du, trys ir daugiau tėvų.

Kaip jau minėjome, paramos grupės yra kuriamos tėvams, kuriems reikalinga pagalba ir nesvarbu, ar jie pažįsta vienas kitą ar ne. Atitinkamose organizacijose jūs galite gauti informacijos ir patarimų apie šių grupių veiklą. (*Tėvų organizacija yra steigama ir Lietuvoje. Kreiptis į Lietuvos blaivybės fondą. Red. pastaba*).

### ***Tėvų ar bendraminčių paramos grupių pagrindiniai tikslai yra:***

1. Susipažinti su narkotikų rūšimis bei jų poveikiu. Tapti savo vaikui patikimu žinių šiais klausimais šaltiniu.
2. Žinoti ir stengtis atpažinti narkotikų vartojimo požymius. Būkite įdėmūs ir nepamirškite, kad beveik visi vaikai privalės nusistatyti narkotikų vartojimo atžvilgiu kuriuo nors jų asmenybės formavimosi laikotarpiu.
3. Laikytis griežtos „Narkotikams – ne!“ pozicijos. Akivaizdžiai parodykite savo vaikui, kad nepakęsite, neleisite jam vartoti narkotikų.
4. „Narkotikams – ne!“ poziciją pagrįskite visuma aiškių ir nuoseklių elgesio taisyklių, kurių turėtumėte laikytis.
5. Įtikinti vaikų bendraamžių tėvus, kad bendruomenėje turi būti nustatytos elgesio taisyklės, ir kad turi būti teikiama tarpusavio parama šioms taisyklėms įdiegti.
6. Imtis atitinkamų veiksmų, stiprinančių šeimos vienybę ir gerinančių bendravimą šeimoje.
7. Stengtis, kad su vaiku būtų praleidžiama daugiau laiko ir ilgiau su juo bendraujama.
8. Skatinti jaunimą dalyvauti prasmingoje, reikalingoje, nesavanaudiškoje bendruomenės veikloje, siekti, kad jaunimas būtų paslaugus.
9. Padėti vaikui rasti pasitenkinimą teikiančius, kitokius, nei narkotikų vartojimas, veiklos būdus, skatinančius jo saviraišką.
10. Perskaityti jaunimui skirtų leidinių apie narkotikus ir pasisemti sumanymų tolesnei veiklai.

11. Pasitikėti savo sugebėjimu gerinti padėtį. Pradėkite veiklą su kitais tėvais ir tapsite stiprūs, jūsų bus daug. Vaikai patiria stiprią bendraamžių įtaką, todėl taip pat ir tėvai turi tapti vieninga jėga, turinčia stiprią įtaką, darančia spaudimą.

12. Susidūrę su kliūtimis, kreipkitės į šioje srityje veikiančias organizacijas.

13. Neverkšlenkite pavieniui! Ištikus krizei, kai atrodo, kad viskas slysta iš rankų, reikia pasitelkti kitų tėvų paramą ir patirtį, kad vėl galėtumėte valdyti padėtį. Svarbiausia iš pradžių atkurti pasitikėjimą savimi ir suvokti, kad jums pakanka jėgų iš esmės keisti padėtį. Jūs nesate bejėgis.

Po to, kai taisyklė „Narkotikams – ne!“ jūsų pastangomis įsigaliojo šeimoje bei paramos grupėje ir vaikai jos laikosi, reikia pasirūpinti, kad ir bendruomenėje esančioms įstaigoms, verslo atstovams ji būtų ne svetima, kad tinkamai atsispindėtų politiniuose sprendimuose ir veikloje. Aiškindamiesi jūs gal būt pastebėsite, kad daugelyje informacijos šaltinių prasiskverbia netiesioginis skatinimas vartoti narkotikus. Tai gali pasireikšti mokyklos vykdomos politikos gairėse, kai narkotikams skiriama nepakankamai dėmesio arba visai nepaisoma, jog narkotikai yra vartojami. Tai pasireiškia kaip administratorių pakantumas narkotikų vartojimui per roko koncertus, alkoholio pardavinėjimas nepilnamečiams, griežtų bausmių netaikymas už nusizengimus, susijusius su kanapėmis ar kitais narkotikais ir t.t..

Tai liudija, kad visuomenė skiria nepakankamai dėmesio vaikams, nejaučia grėsmės kai vaikai gali lengvai gauti svaiginančių, narkotinių medžiagų. Dėl to jums reikės išsiaiškinti tokius užmaskuotus narkotikų vartojimą skatinančius informavimo šaltinius ir pasitelkti mokyklas, verslą, teismus ir kitas jėgas, norint sumažinti šios informacijos žalingą įtaką. Jūs galite tai daryti. Kreipkitės į atitinkamas organizacijas, tėvų grupes (*jūs jau kuriasi ir Lietuvoje; - red. pastaba*).

Dėl informacijos apie tėvų grupių kūrimąsi kreipkitės į Lietuvos blaivybės fondą.

Tel./faksas: (8 22) 22 33 96; Elektroninis paštas: jurgisj@sala.lt

Pašto adresas: G.Jakubčioniui; A/d 3518; Vilnius-1; LT-01015.

Būsime dėkingi, jeigu mums pranešite apie besikuriančias tėvų grupes.

## Literatūros sąrašas

1. *L.Bulotaitė*, Alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo prevencija mokyklose. Metodinė medžiaga mokytojams. Vilnius, 1999.

2. *A.G.Davidavičienė, L.Stonienė*, Narkotikų vartojimo ir ŽIV/AIDS prevencija ugdymo institucijose. Metodinės rekomendacijos. Vilnius, 2000.

3. *M.Černiauskienė*, Apie priklausomybę sukeliančias medžiagas ir jų vartojimo prevenciją ugdymo institucijose. Metodinė medžiaga. Vilnius, 2000.

4. *L.Bulotaitė, R.Pivorienė, N.Sturlienė*, Drauge su vaiku. Psichologo patarimai mokytojams. Vilnius, 2000.

5. *L.Bulotaitė, R.Pivorienė, N.Sturlienė*, Drauge su vaiku. Psichologo patarimai tėvams. Vilnius, 2000.

6. Marytės dienoraštis. Mokymo priemonė apie gyvenimą, meilę ir alkoholį 7-8 klasėms. Knyga mokytojams. Vilnius, 1998.

7. Marytės dienoraštis. Knyga mokiniams. Vilnius, 1998.