

Tėvų dėmesys prevencijai

Merė Sandi (Mary Sunday), prevencijos koordinatorė mokykloje, Čikaga, JAV.
Parenting with Prevention Focus.

Pranešimas tarptautinei konferencijai „Tėvai prieš narkotikus“, vykusiai 2000 m. lapkričio 3-4 d. Vilniuje.

Įvadas

Šiandien aš norėčiau pasidalinti su Jumis savo filosofija apie tėvų vaidmenį. Aš ją taikau Jungtinėse Valstijose. Negalėčiau Jums pasakyti, ką daryti, aš galiu tik papasakoti savo istoriją ir tikėtis, kad Jūs sugebėsite ją pritaikyti savo situacijoje.

KLAUSIMAI:

- KOKIE YRA TĖVŲ UŽDAVINIAI (PAAUGLIŲ/MOKYTOJŲ/DIREKTORIŲ/arba DARBO SU MOKINIAIS) ATŽVILGIU?

Esu įsitikinusi, kad niekas negali būti toks budrus Jūsų vaiko atžvilgiu, kaip Jūs, tėvai. Jūs, vaiko tėvai, esate jo geriausi advokatai ir rėmėjai.

- Jūsų, kaip tėvų, uždavinys – vesti savo vaiką bet kuriuo jo pasirinktu keliu, vadovauti jam ir remti jį.
- Tai nereiškia būti vaikų draugais – Jūs turite nustatyti tam tikras ribas, tuo pačiu sudarydami jiems šilumos ir rūpestingumo kupiną aplinką, kad vaikai jaustųsi mylimi ir globojami.
- Mūsų vaikai yra mums vertingiausia dovana. Nes mūsų visuomenės ateitis šiandien priklauso nuo mūsų jaunimo. Mūsų vaikų rankose yra rytdienos raktai.
- Rūpinimasis ir domėjimasis vaikais yra visuotinė tema. Štai dėl ko mes šiandien susirinkome. Mūsų jaunimas yra didžiausias mūsų turtas.

Mūsų vaikai yra savo aplinkos arba bendruomenės kūrinys.

- Šiame procese kiekvienas vaidina savo vaidmenį, tačiau tėvų vaidmuo yra pats svarbiausias.

Kaip vystėsi mano tėvų vaidmens filosofija?

- Pirmiausia turiu prisipažinti, kad esu labai laiminga, būdama namie su vaikais. Aš suprantu, kad dirbantiems tėvams čia iškiltų dilema, tačiau jeigu Jūs tam suteikiate pirmenybę, išeitį galima rasti.
- Pačioje pradžioje aš daug ką darydavau kartu su savo vaikais. Aš užsiėmiau veikla kartu su kitomis motinų „žaidimų grupėmis“. Bet kurioje mano veikloje dalyvaudavo ir mano vaikai.

Kai mano sūnus pradėjo lankyti mokyklą, aš maniau, kad mokykla duos mano vaikui viską kas geriausia. Jam bebaigiant trečią klasę, mes sužinojome nemalonią naujieną. Ketinome pervesti sūnų į kitą mokyklą ir tuomet jo mokytoja pasakė, kad jis turi problemų ir teks jį palikti antriems metams trečioje

klasėje. Tai buvo beveik mokslo metų pabaiga, o mes apie tai išgirdome pirmą kartą. Mes po to buvome daug kartų susitikę ir išsprendėme tą problemą. Tačiau tai buvo mano klaida. Aš supratau:

NIEKADA NEREIKIA TIKĖTIS, KAD KAS KITAS PASIRŪPINS TAVO VAIKU.

TODĖL AŠ PRADĖJAU DALYVAUTI mokyklos darbe.

- Kitais metais aš nuėjau pas savo vaikų mokytoją ir pasakiau, kad aš ateisiu dirbti į jos klasę kartą per savaitę vienai valandai. Sutikau daryti bet ką, ko ji pageidavo. Norėjau kuo nors jai padėti. Būdama klasėje kas savaitę turėjau galimybę matyti, kas ten vyksta.

- Aš kalbėjausi su mokytoja kiekvieną savaitę, todėl galėjau pasakyti, „kaip Endžiui pasisekė vakar testas“. Buvo ryšys. Aš mačiau ir žinojau, kuo galiu padėti. Aš tai darydavau kasmet pradinėje mokykloje. Net kai jie mokėsi vyresnėse klasėse, aš skambindavau mokytojai ir nuolat žinodavau, kaip sekasi mano vaikams.

- Po pradinės mokyklos mūsų vaikai lankė tarpinę mokyklą. Tai paprastai yra pakopa prieš vidurinę mokyklą, kurioje mokosi beveik paaugliai. Tokiems vaikams paprastai labiau rūpi draugų nuomonė. Pagal tradiciją Amerikoje tokio amžiaus vaikų tėvai nesilanko mokykloje. Vaikai nemėgsta, kai apie juos tupinėja kitų akivaizdoje. Tačiau tai netiesa, kad vyresniam vaikui Jūs esate mažiau reikalingi. Iš tikrųjų paaugliams netgi daugiau reikia Jūsų.

- Kai mano sūnus pirmą kartą atėjo į šią mokyklą, pastato „dvasia“ buvo priešiška tėvams, jie čia buvo nepageidaujami. Tėvai nedalyvaudavo mokyklos gyvenime. Tačiau kai kurie tėvai pageidavo jame dalyvauti. Jie pradėjo kalbėtis su kitais tėvais. Po daugelio pokalbių ir susirinkimų buvo įsteigta tėvų organizacija. Pradžioje mes gamindavome maistą ir parūpindavome gaivinančiųjų gėrimų tokiems mokyklos renginiams, kaip atvirųjų durų dienos arba specialios progos. Svarbiausia, tėvai jau atėjo į mokyklą. Tėvai susitikinėdavo su direktoriumi. Tėvai klausdavo direktoriaus:

- „KAŲ MES GALIME PADARYTI, KAD ŠI VIETA BŪTŲ GERESNĖ MŪSŲ VAIKAMS?“

- Pamažu tėvai pradėjo dirbti mokyklos pastate. Šiame etape jie nebedirbo klasėse. Tačiau dabar tėvai ne tik ruošė užkandžius, bet dirbo ir kitus darbus. Jie dirbo bibliotekoje, leido tėvų laikraštį, organizuodavo šokius, rengdavo iškilmingus pusryčius kai kurių mokinių garbei. Tėvai buvo čia, mokykloje. Tėvai čia tapo naudingi. Tėvai tebebendraudavo su direktoriumi. Kartais tėvai teikdavo naudingų patarimų, susijusių, pavyzdžiui, su mokymosi laiko pradžia, su programa ir kt. Jie dirbo komitetuose. Metams bėgant, tėvai tapo rimta jėga mokykloje. Tėvai, mokytojai, direktorius dirbo kartu.

- ** Yra svarbu apmąstyti savo „vaidmenį“. Tėvai neturi būti tokiais pagalbininkais, kurie stengiasi perimti mokyklos darbuotojų funkcijas. Nuolatinis, bet trumpalaikis buvimas, noras padėti, noras dirbti sistemoje ir yra POKYČIŲ PRADŽIA mokyklose.

- Tuo metu, kai mano vaikai perėjo į tarpinę mokyklą, aš pradėjau galvoti apie prevenciją. Jie artėjo prie paauglystės amžiaus. Aš žinojau, kokia informacija gali daryti jiems poveikį. Vaikai už namų

yra veikiami kino filmų, televizijos, muzikos, laikraščių, draugų, bendros aplinkos ir kita. Aš žinau, kad ir Jums rūpi ta informacija iš Vakarų, kuri turi įtakos Jūsų jaunimui. Toli gražu ne visa ta informacija man patiko. Aš žinojau: aš turiu būti savo vaikų aplinkos dalimi, kad galėčiau būti tikra, jog jie išliks sveiki ir priims teisingus sprendimus, kuriuose nebus vietos narkotikams.

- Aš žinojau, kad narkotikai ir alkoholis yra lengvai prieinami. Aš tik galėjau skaityti laikraščius arba kalbėtis su kitais tėvais, norėdama gauti tikslesnę informaciją apie padėtį. Nutariau būti aktyvi, nes jaučiau, kad negaliu daryti prielaidos ar tikėtis, kad mano vaikai išliks nepriklausomi nuo narkotikų. Aš turėjau ką nors daryti, tačiau tiksliai nežinojau, ką daryti.

- O paskui aš sutikau ponią Karmeną SEMPLZ (Carmen Samples), apie kurios programas „Sniego gniūžtė“ ir „Natūralūs pagalbininkai“ dabar žino kai kas ir Lietuvoje. Ji dirbo vidurinėje mokykloje. Ji buvo mano mokytoja. Ji pažinojo vaikus, ji buvo susipažinusi su narkomanijos prevencija. Ji žinojo, kaip elgtis su paaugliais, norint išvengti jų įsitraukimo į narkomaniją.

- Tokios programos, kaip „Sniego gniūžtė“, „Natūralūs pagalbininkai“, taip pat sportas, teatras ir kita, siekia kuo nors užimti paauglius, skatinti juos kur nors dalyvauti. „Sniego gniūžtės“ programa yra labai plati, joje paaugliai mokosi vadovauti, tuo pačiu metu jie yra susipažindami su narkomanijos ir alkoholizmo prevencijos žiniomis. „Sniego gniūžtės“ programoje dalyvauja tarp paauglių populiarūs suaugusieji, kurie sugeba jiems vadovauti ir paskatinti rinktis sveiką gyvenimo būdą, kuriame nėra vietos narkotikams. Pradžioje Jums, galbūt, bus nemalonu suvokti, kad Jūsų paaugliai labiau klauso kitų suaugusiųjų negu Jūsų. Kartais tėvai net gali pavyduliauti, kad jų vaikas yra linkęs leisti daugiau laiko su kitais. Bet paaugliai dažnai iš tikrųjų labiau linkę klausyti ne tėvų, o kitų suaugusiųjų asmenų. Paaugliams labai naudinga bendrauti su suaugusiais, kuriais jie gali pasitikėti. Vaikai gali uždavinėti jiems įvairius klausimus. Tačiau tėvai turi žinoti, su kuo jų vaikai bendrauja.

- Aš įsitikinau, kad mano vaikai turi galimybę dalyvauti tokioje veikloje ir pasistengiau, kad jie dalyvautų „Sniego gniūžtės“ projekte. Aš dirbau savanoriškais pagrindais mokyklos tėvų organizacijoje. Tėvų organizacijoje aš buvau atsakinga už renginius, kurie padėtų tėvams užtikrinti, kad jų vaikai išvengtų narkotikų, ieškodavau pranešėjų tiems renginiams. Pranešėjai kalbėjo tokiomis temomis: „Kaip turi elgtis tėvai“, „Kaip nustatyti sveikos gyvensenos ribas paaugliams“, „Kokių rūšių narkotikai gaunami gatvėse“, „Kaip tapti nuo narkotikų nepriklausomu sportininku“, „Kaip ugdyti vaiko savigarbą“, „Kaip atlikti namų darbus“ ir t.t.

- Tėvai ir mokytojai turi dirbti kartu. Jiems visiems rūpi vaikų likimas. Tėvai, mokytojai, direktorius ir visa mokykla turi tapti kartu dirbančia komanda.

- Aš įsitraukiau į bendruomenės kovos su narkotikais ir alkoholiu grupės veiklą ir tapau aktyvia jos nare. Svarbiausias grupės tikslas buvo šviesti bendruomenę ir tėvus, pasakojant jiems apie narkotikuose ir alkoholyje slypinčius pavojus. Mes informuodavome verslininkus apie jų atsakomybę,

apsaugant paauglius nuo narkotikų. Mes taip pat organizuodavome šokių vakarus mokyklose, siekdami, kad paaugliai juose nevartotų narkotikų.

- Aš dirbau su paaugliais mokykloje pagal vadinamąją „Natūralių pagalbininkų“ programą. Tai yra programa, pagal kurią paaugliai mokosi bendrauti bei pasinaudoti įgytais įgūdžiais, pasinaudoti ir padėti kitiems mokiniams, kai jiems iškyla problemų. Vykdamas šią programą sukuriamas nematomas pagalbos tinklas Jūsų mokyklos bendruomenėje. Vaikai yra mokomi, kad tam tikru metu paaugliui turi suteikti pagalbą suaugusieji. Ši programa išversta ir šiuo metu yra Lietuvoje. Jeigu Jus tai domina, susisieki su Džeku Irvinu.

- Kaip tėvų atstovė, aš priklausiu mokyklos komitetui, kuris aptardavo fizinio lavinimo, sveikatos apsaugos, sveikos gyvensenos, informacijos apie narkotikus ir jų prevencijos klausimus. Aš turėjau galimybę pasakoti kitiems tėvams apie darbo šiose srityse perspektyvas mokykloje ir jų poveikį vaikams.

- Jeigu tėvai yra suinteresuoti minėta prevencija, jie turi neprarasti ryšio su savo vaikais, net kai jie tampa paaugliais, ir būti aktyvia jų gyvenimo dalimi. Prevencija prasideda tėvų dalyvavimu ir domėjimusi, leidžiant vaikams suprasti, kad Jūs juos mylite ir jais rūpinatės.

- Nesvarbu kur Jūs, tėvai, dalyvaujate, - svarbu, kad Jūsų vaikai žinotų, kad Jūs galvojate apie juos ir kad jie yra geri ir Jūs didžiuojatės jų darbais. Kadangi Jūsų vaikai aktyviau dalyvauja bendruomenės gyvenime ir dirba su kitais suaugusiais, Jūs galite sužinoti iš kitų suaugusiųjų apie gerus Jūsų vaikų darbus. Labai svarbu tokiu atveju pasakyti: „Ačiū, aš labai didžiuojuosi savo vaiku, tai man didelė laimė. Ačiū, kad man tai pasakėte“.

- Aš nesu tobula. Mano vaikai nėra tobuli. Aš klystu, ir mano vaikai klysta. Bet aš labai stengiuosi dalyvauti ten, kur dalyvauja mano vaikai, ir žinoti, ką jie daro.

- Turėdama tokią patirtį, aš neseniai pradėjau dirbti apmokamą darbą mokyklos rajone. Aš esu prevencijos koordinatorė ir rengiu narkomanijos bei alkoholizmo prevencijos programas mūsų mokyklos rajono moksleiviams, tėvams ir bendruomenei. Kitame susitikime mes pakalbėsime apie konkrečias programas, su kuriomis aš dirbu.

Ačiū, kad mane šiandien pakvietėte.

Kaip teisingai auginti vaikus

1. Skirkite laiko atskirai kiekvienam vaikui
2. Tegu paauglys būna dėmesio centre... nors kartais
3. Užsiimkite veikla kartu su visa šeima
4. Sugalvokite apeigas, papročius ir įvairias progas, kuriose galėtų aktyviai pasireikšti paaugliai
5. Aptarkite paauglių poreikius, suderindami tėvų interesus ir poreikius su paauglių interesais ir poreikiais
6. Parodykite, kad jais rūpinatės
7. Suteikite jaunimui galimybę prisiimti atsakomybę ir mąstyti bei elgtis kaip suaugusiems
8. Kartu ilsėkitės
9. Juokaukite šeimoje. Turėkite humoro jausmą.
10. Priimkite komplimentus apie savo paauglį iš bendruomenės žmonių paprastu „Ačiū“.

KĄ DARYTI, IŠKILUS PROBLEMOMS...

Yra lengviau siekti teigiamų pokyčių jaunimo elgesyje, kai viskas sekasi puikiai. Bet ką daryti, jeigu Jums iškyla problemų su Jūsų paaugliais??

Štai keletas idėjų...

1. **NEKALTINKITE SAVĘS** – skirtingai nuo namo statybos, paauglio auginimui įtakos turi didesnis skaičius įvairių faktorių ir jis yra sunkiau prognozuojamas. Netgi kai tėvai daro didelę įtaką savo paaugliams, jie negali visiškai kontroliuoti jų elgesio ar tiksliai žinoti, kaip vaikai elgsis. Paaugliai turi atsakyti už savo veiksmus, o mes, tėvai, neturime prisiimti kaltės vietoj savo paauglių. Mes privalome daryti viską, kas nuo mūsų priklauso, nors ir neprivalome būti tobuli.

2. **IŠSIAIŠKINKITE, KAS JIEMS DARO ĮTAKĄ** – Elgesio problemų priežastys gali būti įvairios, įskaitant santykių pasikeitimus, didelius stresus, problemas, susijusias su draugais, mokykla, sveikata ir kitais faktoriais. Reikėtų apsvarstyti visas šias galimybes.

Jeigu Jūsų paauglys yra nuolat piktas ir irzlus, tėvai gali, pavyzdžiui, padaryti prielaidą, kad jis ar ji turi kažkokių rūpesčių ir jiems įveikti reikia laiko. Išsiaiškinkite, kokie stresai, nusivylimai, jausmai ar problemos sukelia pyktį. Sužinoję tikrą problemos priežastį, Jūs galėsite nustatyti, koku būdu padėti paaugliui.

3. **SKATINKITE STIPRIĄSIAS PUSES** – Išsiaiškinę stipriąsias Jūsų paauglio, Jūsų šeimos ir įvairių Jūsų santykių puses, Jūs gana dažnai rasite tinkamų būdų problemai išspręsti. Pavyzdžiui, jeigu Jūsų paauglys gerai sutaria su kuriuo nors kaimynu ar draugu, skatinkite tokią draugystę, ir ji turės stiprų teigiamą poveikį.

4. **RASKITE PARAMOS ŠALTINIUS** – Ir Jums, ir Jūsų paaugliui reikia paramos už šeimos ribų – iš draugo, tėvų grupės, mokytojo. Kartais sunkesnių situacijų atveju gali padėti advokatas, ekspertas šeimos klausimais, kunigas ar kiti profesionalai.

5. **MYLĖKITE JUOS** – Labiausiai už viską paaugliams reikia mūsų meilės, kad ir ką jie bedarytų. Besąlygiškos meilės rodymas meiliu prisilietimu, pritariančiomis pastabomis, paramos žodžiais ar kitokiomis priemonėmis gali gerokai padėti sprendžiant problemas

10 būdų teigiamoms permainoms bendruomenėje pasiekti

1. Savanoriškais pagrindais dirbti mokykloje, parapijoje arba jaunimu besirūpinančioje organizacijoje. Jeigu Jūsų paaugliui yra nepatogu, kad Jūs esate šalia jo ar jos, raskite būdų dalyvauti būdami užkulisiuose arba bendraudami toje organizacijoje su kitais jaunuoliais.
2. Susipažinkite su vaikais ir paaugliais ten, kur Jūs gyvenate. Sveikinkitės, pamatę juos paklauskite, kaip jiems sekasi.
3. Susipažinkite su kaimynais ir jų šeimomis, kviesdami juos į iškylas gamtoje ar pasilinksminimus parke ar savo namuose.
4. Pasisakykite susirinkimuose, kur aptariama strategija, turinti įtakos jaunimui, siekdami, kad vadovybė formuotų strategiją, padėsiančią jaunimui tapti atspariais.
5. Jūsų šeimai tapus „pavyzdinga“, padėkite to siekti kitoms šeimoms, kurios nori to paties.
6. Kartais darykite „gerus darbus“, remdami jaunimą ir jų šeimas bei rūpindamiesi jais.
7. Padėkite materialiai Jūsų bendruomenės organizacijoms, kurios aktyviai remia jaunimą.
8. Padėkite nacionaliniam komitetui ar tarnybai, kurie užsiima jaunimo reikalais.
9. Rašykite laiškus ir straipsnius į laikraštį, skatindami teigiamą požiūrį į jaunimą, laikant jį bendruomenės rezervu.
10. Siekite deramų ribų, vertybių ir normų jaunimui bendruomenėje.