

- Jei vaikas grįžo namo girtas – išlikite ramūs.
- Palaukite kitos dienos ir tik tada aptarkite situaciją.
- Domėkitės savo vaiko interesais, draugais, kur jiems patinka būti.
- Klausinėjant apie vaiko užsiėmimus, draugus ir buvimo vietas, pasirūpinkite, kad vaikas suprastų, jog tą darote dėl to, kad juo (ja) rūpinatės, o ne dėl to, kad juo (ja) nesusitikitė.



**Vaikystė be alkoholio –  
tai pats sveikiausias ir  
geriausias variantas!**

# JŪS, JŪSŲ VAIKAI IR ALKOHOLIS



Išleido:



Alytaus  
miesto  
savivaldybės  
**VISUOMENĖS  
SVEIKATOS  
BIURAS**

Daugų g. 5A, Alytus, Tel.: (8 315) 51653  
LR SAM lėšomis

## KURIS IŠ MŪSŲ NORI, KAD MŪSŲ VAIKAI VARTOTŲ ALKOHOLĮ?!

60 - 70 proc. vaikų alkoholio pirmą kartą paragauja šeimoje, dažniausiai dar nesulaukę 10 metų amžiaus.

- Jums gali atrodyti, kad nedarote didelės įtakos savo vaikui, tačiau tėvai dažnai patys nesupranta, kiek daug jų nuomonė reiškia vaikams. Vaikus galima apsaugoti nuo neigiamo išgerinėjimo poveikio, jei jų ryšys su šeima ir tėvais yra stiprus:
- Yra būtina pastebėti ir girti teigiamą elgesį;
  - Reikia rodyti sveiką pavyzdį;
  - Reikia turėti teisingą supratimą apie neigiamą alkoholio poveikį.

Vaikai dažnai kopijuoja savo tėvų elgesį ir veiksmus. Jūsų elgesys gali turėti tokį pat poveikį vaikui, kaip ir jūsų žodžiai. Būtų naudinga jums patiems pagalvoti apie savo santykių su alkoholiu ir apie tai, kaip ji galėtų suprasti jūsų vaikas. Pamąstykite apie savo alkoholio vartojimo įpročius, net jei geriate nedaug.

## JŪS geriate noredami atsipalaiduoti ar atsikratyti streso?



Gal būt jūsų vaikas galėtų suprasti alkoholi kaip suaugusiųjų žmonių būdą atsikratyti streso ar įtampos, manydami, kad tai brandus būdas susitvarkyti su egzaminų sukelta įtampa bei kitais gyvenimo sunkumais?

## JŪS geriate noredami apgirsti?

Gal būt jūsų vaikas galėtų pagalvoti, kad alkoholis yra skirtas tam, kad jį geriantis žmogus apgirstų, o rekomenduojamos dienos normos nieko nereiškia ir į jas galima paprasčiausiai nekreipti dėmesio?

## JŪS juokaujate apie tai, kad prisigerėte?

Gal būt jūsų vaikas galėtų pagalvoti, kad jūs priariate žmonių prisigerimui ir kvailiojimui išgerus? Gal būt dėl to, kad jums juokingai atrodo girtų žmonių elgesys, jūs per daug neprieštaraukite, jei taip elgsis jūsų pačių vaikas?

## JŪS nekreipiate dėmesio į savo pačių duotus patarimus?

Gal būt jūsų vaikas galėtų pagalvoti, kad alkoholio vartojimo taisyklės ir ribos nėra svarbios ir jų nereikia laikytis?

Labai svarbu kalbėtis su vaiku!

- Imkitės iniciatyvos patys ir pradėkite pokalbį apie alkoholi. Nelaukite, kol alkoholis taps problema.
- Jei norite, kad vaikas gerbtų jūsų nuomonę, pirmiausiai parodykite, kad gerbiate jo (-jos). Nepertraukite vaiko ir nepulkite kategoriškai jo (-os) smerkti, net jei nesutinkate su jo (-os) nuomone.
- Nustatykite alkoholio vartojimo taisyklės ir ribas ir jų laikykitės.
- Taisyklės nustatykite kartu su vaiku. Yra didesnė tikimybė, kad taisyklių bus laikomasi, jei dėl jų bus deramasi, jos bus suprastos ir dėl jų bus susitarta.
- Susitarkite kokios bus taisyklių pažeidimo pasekmės.