|  |
| --- |
| **Informacija tėvams/globėjams**  Ypatingą dėmesį vaikui reikia skirti tam tikrais vaiko raidos etapais, kuomet jis labiausiai yra pažeidžiamas: lytinio brendimo laikotarpiu, netektys, tėvų skyrybos, gyvenamosios vietos kaita, ugdymo įstaigos lankymo pradžia ir kita. Įvairiais vaiko asmenybės raidos etapais kinta jo suvokimas, požiūriai, įgūdžiai, elgesys, o taip pat ir ryšiai su aplinka, kuri tuo metu supa vaiką.  Todėl **tėvai turi atkreipti dėmesį į šiuos požymius**, kurie rodo kad jaunas asmuo gali turėti problemų (tarp jų ir susijusių su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu):  • be jokios priežasties prarandamas susidomėjimas ankstesniais pomėgiais;  • pasikeitę valgymo ir miego įpročiai;  • mažesnis rūpinimasis savo išvaizda;  • blogėjantys santykiai su šeima ir draugais, mokyklos specialistais;  • be jokios priežasties pasireiškiantis agresyvus, maištingas elgesys;  • draugų keitimas bei nenoras pasakoti apie naujus draugus, vyresnių draugų, mažai besidominčių mokykla, atsiradimas;  • atsiradęs abejingumas viskam – „man niekas neįdomu“, motyvacijos sumažėjimas, dėmesio sutelkimo sunkumai;  • pinigų ar brangių daiktų dingimas iš namų, draugų mokykloje ar staigus pinigų atsiradimas, brangių daiktų atsiradimas;  • anksčiau buvęs neįprastas melavimas ir apgaudinėjimas;  • atsiradęs nervingumas, staigi nuotaikų kaita, išryškėjusi paranoja.  Svarbu prisiminti, kad jaunuolio elgesio pokyčiai nebūtinai reiškia, jog asmuo vartoja psichoaktyviąsias medžiagas, tai gali būti susiję ir su psichologinėmis problemomis. Stenkimės jiems padėti.  **Tėvai/globėjai įtarę, kad vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, gali kreiptis pagalbos (pagalba nemokama ir konfidenciali):**  • Į ugdymo įstaigoje dirbančius pedagogus, socialinius darbuotojus, psichologus, visuomenės sveikatos priežiūros specialistus, kurie padės ieškoti tolimesnio problemos sprendimo kelio.  • Psichologinę pagalbą vaikams, tėvams, pedagogams, šeimoms, bendrojo ugdymo įstaigų vadovams ir specialistams, taip pat konsultacijas sprendžiant vaiko ugdymo problemas teikia ir Klaipėdos rajono savivaldybės Pedagoginės psichologinės tarnybos specialistai – psichologai, specialieji pedagogai. Pedagoginė psichologinė pagalba gyventojams yra nemokama ir konfidenciali. Ryšio duomenys: P. Cvirkos g. 19, Gargždai. Tel./faks. (846)453945. El. p. [**klrppt@gmail.com**](mailto:klrppt@gmail.com)**.** Interneto tinklalapis: [**www.klrppt.lt**](http://www.klrppt.lt)  • Psichologinė, medicininė bei socialinė pagalba teikiama Klaipėdos rajono savivaldybės Gargždų pirminės sveikatos priežiūros centro Psichikos sveikatos centre, kuriame dirba psichologų, gydytojų psichiatrų, socialinių darbuotojų, psichikos sveikatos slaugytojų komanda. Ryšio duomenys: Tilto g. 2, Gargždai. Tel.: (846)452960, 470328. El. p. [**info@gsc.lt**](mailto:info@gsc.lt) Interneto tinklalapis [**www.gsc.lt**](http://www.gsc.lt)  • Klaipėdos priklausomybės ligų centre vaikams/paaugliams bei jų tėvams teikiamos ambulatorinės ir stacionarinės paslaugos. Nemokamas (esant galimybei) vaikų (iki 18 metų) testavimas greito narkotinių medžiagų nustatymo organizmo terpėse testais. Nustačius narkotinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimą, teikiamos specialistų rekomendacijos dėl galimų tolimesnių veiksmų ir gydymo. Ryšio duomenys: Taikos pr. 46, Klaipėda. Tel.: (846)415025, (846)410331. El. p. [**kplc@kplc.lt**](mailto:kplc@kplc.lt) Interneto tinklalapis [**www.kplc.lt**](http://www.kplc.lt) **.** Daugiau informacijos galite rasti [**www.ntakd.lrv.lt**](http://www.ntakd.lrv.lt)  Parengė Klaipėdos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras |
|  |

**Kaip paruošti vaiką vizitui pas psichologą?**

Tėvai turėtų kalbėti su vaiku kuo paprasčiau, jam suprantamais žodžiais. Sakykite vaikui tiesą ir įvardinkite priežastis, dėl kurių nusprendė kreiptis į psichologą, pavyzdžiui, „nes tau sunku susikaupti per pamokas“, „nes tu dažnai nerimauji ir verki, kai nesiseka“, „nes tu dažnai būni liūdnas”, “nes mes dažnai pykstamės su tavimi dėl to, kad nesitvarkai kambario ir pykstiesi su sese” ir pan. Paaiškinkite vaikui, kad psichologas yra specialistas, kuris gali padėti suprasti, dėl ko vaikas jaučiasi prastai, ir rasti būdus, ką padaryti, kad vaikas jaustųsi geriau.

Papasakokite, kaip vyks darbas su psichologu: kur lankysis vaikas, pas kokį žmogų, kaip dažnai, kaip ilgai, kiek laiko truks vienas užsiėmimas. Taip pat pasakykite, kad tėvai kartais susitiks pasikalbėti su vaiko psichologu, kad visi geriau suprastų vaiko sunkumus ir geriau jam padėtų.

Svarbu parodyti vaikams, kad Jums rūpi ne tik jų fizinė, bet ir psichologinė sveikata, emocinė savijauta, kad turite drąsos atvirai žvelgti į vaikų sunkumus ir esate pasiruošę jiems padėti.

Šaltinis: [**www.psichologusajunga.lt**](http://www.psichologusajunga.lt)