



VALSTYBINIS  
PSIHIKOS  
SVEIKATOS  
CENTRAS

Nijolė Goštautaitė Midttun

# PAGALBA VAIKAMS, KURIŲ ŠEIMOS NARIAI ALKOHOLŲ VARTOJA ŽALINGAI



INFORMACINIS LEIDINYS

INFORMACINIS LEIDINYS

---

PAGALBA VAIKAMS, KURIŲ  
ŠEIMOS NARIAI ALKOHOLI  
VARTOJA ŽALINGAI

---

**Nijolė Goštautaitė Midttun**

Recenzavo dr. Inga Bankauskienė



2017

ISBN 978-609-8118-11-7

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

© Valstybinis psichikos sveikatos centras, 2017

© Nijolė Goštautaitė Midttun, 2017

© VšĮ „Sorre“, 2017

# TURINYS

---

SVARBIAUSIOS ŽINUTĖS .....	5
PRATARMĖ .....	6
ĮVADAS .....	8
SĄVOKOS IR FAKTAI APIE ŽALINGĄ ALKOHOLIO VARTOJIMĄ IR PRIKLAUSOMYBĘ .....	11
Sąvokos .....	11
Problemos mastas .....	12
Svarbūs faktai apie priklausomybę nuo alkoholio (ligos prigimtis, stigma, gydymo galimybės) .....	14
Veiksmingų alkoholio kontrolės priemonių samprata .....	17
ŽALA, KURIĄ GERIANTYSIS SUKELIA ŠEIMOS NARIAMS .....	20
PAGALBOS REIKALINGI VAIKAI – KAIP JUOS PASTEBĖTI .....	23
Kai kurie požymiai, kad vaikas gali būti kopriklausomas .....	25
Įspėjantys ženklai .....	26
TEISINĖ APLINKA IR PROGRAMOS .....	27
PAGALBOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI .....	35
PAGALBOS PRIEMONĖS .....	36
Universalijų programų tobulinimas ir plėtra .....	39
Alkoholio vartojimo temų įtraukimas į sutartis, taisykles, algoritmus .....	40
Mokytojų ir mokykloje dirbančių specialistų kompetencijų tobulinimas .....	42
Papildomi rašytiniai susitarimai su tėvais .....	42

Sisteminas ankstyvo vaiko teisių apsaugos tarnybų įsitraukimo skatinimas .....	45
Tikslinė pagalba vaikams iš šeimų, kuriose alkoholis vartojamas žalingai .....	46
Nukreipimas į ankstyvosios intervencijos paslaugą .....	49
Vykdyti teminius projektus, skatinti savanorišką moksleivių veiklą .....	50
PAGALBOS MOKYKLOJE ORGANIZAVIMAS .....	51
Pokalbiai su tėvais .....	52
Pagalbos prašymo įgūdžiai ir kultūra ugdymo įstaigoje .....	55
ŠALTINIAI .....	57
VALSTYBĖS ĮSTAIGOS .....	61
NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS .....	68
VAIKŲ DIENOS CENTRAI .....	78
KNYGOS LIETUVIŲ KALBA .....	84
FILMAI, INTERVIU, PASKAITŲ VAIZDO MEDŽIAGA .....	86
LANKSTINUKAI .....	87
ATMINTINĖS .....	88
PLAKATAI .....	88
KARTU SU PARTNERIAIS MINĖTINOS DATOS .....	89

## SVARBIAUSIOS ŽINUTĖS

---

Žalingas alkoholio vartojimas tarp Lietuvos gyventojų yra labai paplitęs ir nulemia aukštus smurto prieš vaikus artimoje aplinkoje rodiklius.

Pastebėję bet kokį netinkamą vaiko elgesį, sutrikusį prisitaikymą mokykloje, prastėjančius mokymosi rezultatus, pagalvokite, kad taip gali būti ir dėl to, kad namuose girtaujama.

Žalingas alkoholio vartojimas vaiko aplinkoje kenkia jo raidai, mokymuisi, sveikatai, menkina pasiekimų ir sėkmės gyvenime galimybes.

Mokykla negali „išspręsti“ tėvų piktnaudžiavimo alkoholiu problemos, tačiau tai nereiškia, kad nieko negalima pakeisti ar galima nieko nedaryti.

Mokyklose dirba pedagogikos, psichologijos, visuomenės sveikatos specialistai, pajėgūs padėti vaikams, kurių šeimoje yra piktnaudžiavimo alkoholiu problemų.

Sprendžiant su tėvų alkoholio vartojimu susijusias problemas, pirmenybė visada teikiama vaiko gerovei ir saugumui.

Svarbu padėti vaikams suprasti, kad asmuo ir jo elgesys nėra tas pats, paaiškinti, kad elgesį galima pakeisti.

Svarbu padėti vaikams suprasti, kad ne jų pareiga keisti tėvų elgesį, kad ne jie atsako už savo tėvus.

Visus mokyklos bendruomenės narius reikia mokyti prašyti pagalbos ir ją priimti, pabrėžiant, kad prašyti pagalbos ne gėda.

Ankstyvas Vaiko teisių apsaugos tarnybų įsikišimas – tai reali galimybė tėvams pakeisti žalingą alkoholio (ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų) vartojimą, sulaukti pagalbos.

Anksti suteikta pagalba ir paskirtas gydymas gali padėti sumažinti alkoholio vartojimą ir jo sukeltą žalą, išvengti priklausomybės arba išmokti ją valdyti.

Išankstiniai susitarimai su tėvais klasės lygmeniu gali padėti formuoti tinkamo elgesio ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo lūkesčius.

## PRATARMĖ

---

Šis leidinys skirtas švietimo ir ugdymo įstaigų (mokyklų, darželių, dienos centrų, būrelių, bendruomenių) darbuotojams bei administracijai, medicinos ir visuomenės sveikatos specialistams, savivaldybių socialiniams darbuotojams, kitiems specialistams, tiesiogiai ar netiesiogiai dirbantiems su šeimomis, kuriose yra žalingai alkoholį vartojančių asmenų. Mokykla – tai pagrindinė aplinka, kurioje siūloma taikyti šiame leidinyje pateikiamas rekomendacijas.

Kartais mokytojai, auklėtojai ir medikai su alkoholį žalingai vartojančiais tėvais susiduria tiesiogiai: vaikus iš darželio pasiimti arba aplankyti ligoninėje atvyksta akivaizdžiai nuo alkoholio apsvaigę tėvai arba globėjai, vaikai pasiskundžia, kad šeimoje girtaujama. Kaip elgtis tokiu atveju, apibrėžiama įstatymuose, rekomendacijų, kokių priemonių imtis tokiose situacijose, turėtų būti ir ugdymo įstaigų vidaus taisyklėse bei pareigybinėse instrukcijose.

Kai problema ne tokia akivaizdi arba neturima informacijos apie tėvų alkoholio vartojimo įpročius, svarbu tiesiog nepamiršti, kad keisto elgesio, nepaklusnumo, pablogėjusio mokymosi, bendravimo sunkumų ir kitų problemų, kylančių vaikui, priežastis gali būti jo aplinkoje žalingai vartojamas alkoholis. Vaikai dažnai stengiasi apsaugoti savo tėvus ir kiek įmanoma ilgiau slepia savo ir šeimos problemas. Kartais tik ugdymo sistemos specialistų kantrybė ir profesionalumas padeda šiems vaikams išsipasakoti ir gauti reikiamą pagalbą.

Šiame leidinyje aptariamos įstaigų ir darbuotojų atsakomybės ribos, supažindinama su teisine aplinka teikiant pagalbą vaikams, augantiems šeimose, kuriose piktnaudžiuojama alkoholiu. Viena vertus, yra priimta pakankamai teisės aktų, pareigybių aprašymų, vidaus tvarkos taisyklių, sutarčių nuostatų, kurie turėtų veiksmingai užtikrinti vaikų saugumą ir

apibrėžia darbuotojų veiksmus susidūrus su girtavimu šeimoje. Tačiau pernelyg retai darbuotojai veikia idealiomis sąlygomis, turėdami administracijos palaikymą, aiškias instrukcijas, pakankamai laiko ir kompetencijos, kad būtų užtikrintas nuoseklus teisės aktų laikymasis.

Piktnaudžiavimo alkoholiu sąlygotus sutrikimus lydi stipri stigma, kuri ir trukdo gauti veiksmingą pagalbą, skatina šeimas slėpti problemas. Vis dar gajus mitas, kad žalingai alkoholį vartojantis asmuo pagalbą gali priimti tik visiškai „pasiekęs dugną“. Tikslingi švietimo sistemos, medicinos darbuotojų veiksmai gali padėti suprasti alkoholiu piktnaudžiaujančiam asmeniui, kad jo elgesys žaloja ne tik jį patį, kad tai nėra vien jo paties asmeninis reikalas, bet kad jis sukelia ilgalaikių padarinių kartu gyvenančių vaikų sveikatai, mokymuisi ir ateičiai.

Leidinyje pateikiama informacija ir praktinių patarimų apie pagalbos tikslus bei principus, kaip apie alkoholį kalbėtis su šeimų nariais, kaip mažinti šias problemas lydinčią stigmą, aptariami kiti pagalbos būdai. Darbas su šiomis šeimomis reikalauja specialių gebėjimų bei įgūdžių, siekiant užtikrinti konfidencialumą, vaikų ir kitų šeimos narių teises, kartu užtikrinant vaiko teisę į mokslą, sveikatą ir saugumą. Teikiant kompleksinę pagalbą vaikui ir šeimai itin svarbus bendradarbiavimas su socialiniais partneriais iš kitų sričių. Leidinyje daug informacijos apie papildomus išteklius, organizacijas, jų siūlomas programas. Tikimasi, kad leidinyje pateikta informacija padės daugiau vaikų išvengti ilgalaikės žalos, susijusios su artimoje aplinkoje vartojamomis psichoaktyviosiomis medžiagomis. Tėvai ir artimieji atlieka lemiamą vaidmenį kurdami sveiką ir blaivią aplinką, nustatydami taisykles ir rodydami gerą pavyzdį vaikams. Kai vaiko artimiausioje aplinkoje nėra jo gerovei būtinų paramos sistemų, tokių kaip šeima, giminės, kaimynai ir bendruomenė, arba jos nesuteikia reikiamo palaikymo, padėti galėtų mokyklos specialistų struktūruotai ir tikslingai teikiama pagalba, koordinuojamos socialinės paslaugos.



## ĮVADAS

---

Švietimo sistemai numatyta ambicinga misija – „suteikti kiekvienam su Lietuva save susiejusiam asmeniui savarankiško ir aktyvaus gyvenimo pagrindus, padėti nuolat tobulinti savo gebėjimus tapti visaverčiu demokratinės visuomenės nariu, aktyviai dalyvaujančiu socialiniame, ekonominiame ir kultūriniame šalies gyvenime“. Tikimasi, kad ir pagrindinį išsilavinimą suteikiančios mokyklos reikšmingai prisidės kuriant tvarią, pasiturinčią, solidarią, veiklią, besimokančią ir kūrybingą visuomenę [1]. Reikia pripažinti, kad konkrečios mokyklos, darželiai, socialinės ir gydymo įstaigos veikia toli gražu ne idealioje švietimo strategijos erdvėje, bet realiose, daugybę socialinių, sveikatos ir ekonominių iššūkių patiriančiose Lietuvos bendruomenėse. Vienas tokių iššūkių – Lietuvoje itin paplitęs žalingas alkoholio vartojimas, dėl kurio kenčia jį vartojantys asmenys, jų artimieji, aplinka ir visa visuomenė.

Alkoholiu piktnaudžiaujantis asmuo žalos grėsmę sukelia ne tik savo asmeninei sveikatai ir gerovei, bet ir šeimos bei aplinkinių sveikatai ir gerovei. Valstybinio psichikos sveikatos centro vykdyto projekto „Alkoholio kontrolės politikos vertinimas, alkoholio vartojimo daromos žalos vertinimas“ metu parengtos alkoholio vartojimo žalos vertinimo studijos autorių (Štelemėkas M. et al, 2010) skaičiavimais, alkoholio žala Lietuvoje vien per 2010 metus sudarė 214,7 mln. eurų. Į šią sumą įtraukti nuostoliai, patiriami dėl priešlaikinių mirčių iki pensijos neuždirbtų pajamų, sveikatos priežiūros išlaidos gydant alkoholio sukeltas ligas, sumažėjusio darbingumo išmokos, vaikų globos namų išlaikymas, nuteistųjų išlaikymas kalėjimuose [2]. Ir tai toli gražu ne visa patiriama žala. Apie šeimai ir visuomenei sukeliama žalą informuojantys užrašai puikuoja ant alkoholinių gėrimų reklamų, tačiau nebūtinai pasiekia kiekvieno su vaikais dirbančio profesionalo dėmesį.

Taigi Lietuvos švietimo ir paslaugas vaikams teikiančioms įstaigoms tenka susidurti su tuo, kad nemaža dalis mokinių į mokyklas ateina iš šeimų, kuriose vienas iš tėvų, abu tėvai, kiti artimieji žalingai vartoja alkoholį arba yra nuo jo priklausomi. Šie vaikai patiria gerokai daugiau įvairių socialinių, sveikatos ir mokymosi sunkumų nei jų bendraamžiai, ši problema lemia vaikų, gyvenančių tokiomis sąlygomis, atskirtį – ekonominę, socialinę, elgesio.

Priklausomybes ir žalingą psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą lydinti stigma dažnai nulemia ir nepatogią šių vaikų išgyvenimus lydinčią tylą. Tik gerokai vėliau, ir toli gražu ne visi, jau suaugę alkoholikų vaikai išsipasakoja apie patirtus sunkius ir itin skausmingus išgyvenimus, nuo kurių jie bėgant laikui po truputį išsivaduoja ir sveiksta. Nepaisant skausmingos patirties, daugelis ilgainiui sugeba prisitaikyti gyvenime, mokytis, dirbti, siekti savo tikslų. Tai patvirtina gausūs nemažai pasiekusių žmonių liudijimai (žr. leidinio dalį „papildomi ištekliai“). Tačiau visi vaikai turi teisę į saugią, jų vystymuisi palankią aplinką, todėl visuomenė ir mokykla turėtų dėti visas pastangas, kad jie neliktų vieni su problemomis, kylančiomis dėl žalingo alkoholio vartojimo šeimoje. Mokykla gali ir turi padėti šiems vaikams nusimesti slepiamos kančios našta, veiksmingai prisidėti teikiant būtiną pagalbą vaikui ir šeimai.

Mokykloje vykdomos bendrosios psichikos sveikatos stiprinimo ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos programos turėtų apimti ir kiek įmanoma nuoseklesnę pagalbą vaikams, kurių tėvai arba kiti artimieji alkoholį vartoja žalingai.

Nuoseklią pagalbą sudaro įvairios paslaugos, kurios padeda tinkamai patenkinti įvairius mokymosi pasiekimams įtakos turinčius individualaus vaiko poreikius (Johnson-Staub Ch., 2012): profilaktinės ir sveikatos priežiūros, švietimo pagalbos, popamokinio ugdymo, socializacijos paslaugos, socialinės paslaugos vaikui ir šeimai, įskaitant tėvystės įgūdžių mokymą, paramą sėkmingai tėvystei [3].

Tokia pagalba galėtų tapti viena iš veiksmingų psichikos sveikatos stiprinimo mokykloje priemonių. Pasaulio sveikatos organizacija nurodo, kad psichikos sveikatos stiprinimas – tai procesas, didinantis asmens galimybes pasirūpinti savo psichikos sveikata ir ją gerinti (PSO Otavos chartija, 1986) [4]. Ugdymo įstaigos – tai tinkama vieta vykdyti moksleivių psichikos sveikatos stiprinimą.

Mokykloje padėti šiems vaikams galima tikslingai ir nuosekliai vykdant bendrąją alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo kontrolę bei prevenciją, kuriant saugią, vaikų mokymosi ir socializacijos poreikius tinkamai atliepiančią aplinką, anksti išaiškinant su šiomis problemomis susiduriančius vaikus ir išdrįstant laiku informuoti valstybės tarnybas, teikiančias specializuotą pagalbą šioms šeimoms, taip pat mažinant pagalbos stigmą ir kuriant asmeninius sveikatai palankius įgūdžius. Mokyklose dirbantys specialistai gali padėti vaikams paaiškindami, kas vyksta su jų tėvais, padėdami geriau suprasti savo jausmus ir įveikti problemas, aktyviai įgyvendindami vaikų teisę mokytis, būti apsaugotiems nuo alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų.

Mokykla yra nepajėgi ir neturėtų šios sudėtingos problemos spręsti viena. Tam yra sukurtas platus valstybės tarnybų ir nevyriausybinių organizacijų tinklas, į kurias galima kreiptis, su kuriomis galima konsultuotis ir įtraukti jas į kompleksinę pagalbą vaikams, kurių artimieji alkoholį vartoja žalingai.

# SĄVOKOS IR FAKTAI APIE ŽALINGĄ ALKOHOLIO VARTOJIMĄ IR PRIKLAUSOMYBĘ

---

## SĄVOKOS

**Socialinės rizikos šeima** – šeima, kurioje auga vaikų iki 18 metų amžiaus ir kurioje bent vienas iš tėvų piktnaudžiauja alkoholiu, narkotinėmis, psichotropinėmis ar toksinėmis medžiagomis, yra priklausomas nuo azartinių lošimų, dėl socialinių įgūdžių stokos nemoka ar negali tinkamai prižiūrėti vaikų, naudoja prieš juos psichologinę, fizinę ar seksualinę prievartą, gaunamą valstybės paramą naudoja ne šeimos interesams (LR Socialinių paslaugų įstatymas, 2006).

**Žalingas alkoholio vartojimas** – psichikos sutrikimams priskiriamas sveikatai kenkiantis alkoholio vartojimo būdas, sukeltis trumpalaikius ir ilgalaikius negalavimus, somatines ligas arba psichikos sutrikimus (TLK-10).

**Priklausomybė nuo alkoholio** – gydytojo psichiatro diagnozuojamas psichikos sutrikimas, kurį sukelia alkoholio vartojimo nulemti pokyčiai smegenyse, pakeičiantys žmogaus elgesį, mąstymą, jausmus ir asmenybę. Dažniausi požymiai: stiprus troškimas vartoti alkoholį, sutrikęs gebėjimas kontroliuoti, kiek ir kada vartoti, palaipsniškai didėjanti tolerancija alkoholiui, vartojimas nepaisant žalingų pasekmių, kai alkoholio vartojimas žmogui tampa svarbesnis nei kiti veiksmai ar įsipareigojimai, kartais pasireiškianti abstinencijos būklė (TLK-10) [5].

**Kopriklausomybė (netiesioginė priklausomybė)** – ilgainiui atsirandantys liguisti santykiai tarp priklausomybę turinčio asmens ir jo artimųjų, kai kartu gyvenantys asmenys prisiima atsakomybę už sergančiojo veiksmus, mėgina kontroliuoti sergantįjį, spręsti jo problemas ir taip palaiko žalingą priklausomo asmens alkoholio vartojimą [6].

## PROBLEMOS MASTAS

Europa – daugiausiai alkoholio suvartojantis regionas pasaulyje, o Lietuva – daugiausiai alkoholio suvartojanti šalis. Pasaulio sveikatos organizacijos ataskaitos duomenimis, 2016 m. vyresni nei 15 metų amžiaus Lietuvos gyventojai suvartojo net 15,2 l gryno alkoholio [7]. 2010 m. įtakingame „The Lancet“ žurnale paskelbtas D. J. Nutt ir bendraautorių tyrimas, kuriuo nustatyta, kad alkoholis – daugiausiai žalos visuomenei padarantis narkotikas [8]. Didžiulis bendras suvartojamo alkoholio kiekis Lietuvoje lemia ir itin didelę jo sukeltą sveikatos, socialinę ir ekonominę žalą asmeniui, šeimai bei visuomenei.

Alkoholio kontrolės srityje veikianti Europos organizacija EURO CARE 2012 m. savo rekomendacijose dėl alkoholio kontrolės politikos Europos Sąjungoje ateities [9] paskelbė, kad visoje Europos Sąjungoje beveik 9 mln. vaikų auga šeimose, kuriose bent vienas iš tėvų yra priklausomas nuo alkoholio [10]. Lietuvoje nelengva nustatyti, kiek yra tokių vaikų, dėl labai stiprios stigmos, problemos slėpimo, ribotos priklausomybės sutrikimų gydymo aprėpties ir mokslo tyrimų šioje srityje stokos. 2010 m. tarptautinio ENCARE-5 projekto ataskaitoje nurodoma, kad 2006 m. Lietuvoje beveik 19 tūkst. vaikų (2,7 proc. jaunesnių nei 18 metų amžiaus gyventojų) augo šeimose, kuriose bent vienas iš tėvų piktnaudžiavo alkoholiu [11].

Valstybinės vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnybos duomenimis, 2012 m. socialinės rizikos šeimų Lietuvoje buvo 10 389, jose augo 21 303 vaikai (Veiklos ataskaita, 2012). Per paskutinius dvylika metų Lietuvoje socialinės rizikos šeimų skaičius sumažėjo 52,8 %, o vaikų jose – 57,3 %. Pastaraisiais metais vaikų, kuriems nustatyta globa dėl tėvų girtavimo, mažėja, tačiau ši problema vis dar reikalauja išskirtinio dėmesio. 2012 m. globa visoje Lietuvoje skirta 1180 vaikų, 1162 iš jų – laikinoji globa, didžioji dalis vaikų buvo apgyvendinti institucijose [12]. Nustačius laikinąją globą, tėvams teikiamos socialinės paslaugos tikintis, kad

biologinėje šeimoje situacija pagerės ir vaikus bus galima gražinti į šeimą. Girtavimas ir tėvystės įgūdžių stoka yra pagrindinės šeimų problemos. Tokiose šeimose neužtikrinama tinkama vaiko priežiūra, kyla pavojus vaiko saugumui, patiriamas fizinis ar emocinis smurtas.

2013 m. mokslininkų grupės atliktas tyrimas (Veryga A., et al, 2013) naudojant AUDIT metodiką nustatė, kad penktadalis (19,8 proc.) 15–74 metų amžiaus gyventojų alkoholį vartoja žalingai arba yra nuo jo priklausomi. Tarp vyrų piktnaudžiaujančių alkoholiu nustatyta 31 proc., tarp moterų – 9,5 proc. Vedusių ir ištekėjusių grupėje tokių asmenų buvo 19,2 proc. [13].

Higienos instituto mokslininkų atliktas tyrimas (Izokaitis M., Stonienė L., 2016) parodė, kad tik apie 3 proc. mokyklų specialistų (socialinių pedagogų, mokytojų, psichologų, sveikatos specialistų) teigia žinantys apie moksleivių alkoholio arba tabako vartojimą [14]. Tai visiškai neatitinka įvairiais mokslo tyrimų duomenimis patvirtintų faktų, kad Lietuvoje alkoholio yra ragavę apie pusė trylikamečių, o per pastarąsias 30 dienų vartojo 34 proc. šešiolikamečių (ESPAD, 2015). Pasigėrusių 15–16 metų paauglių skaičius buvo šiek tiek didesnis nei Europos vidurkis [15]. Vaikų ir paauglių alkoholio vartojimas pamažu mažėja, tačiau rodikliai išlieka palyginti aukšti.

Šio tyrimo duomenys neatitinka ir viešos informacijos apie girtaujančius paauglius, mokytojų ir specialistų neformaliai išsakomo susirūpinimo šiomis problemomis gausos. Tokie žemi informuotumo skaičiai gali reikšti, kad mokyklų specialistai ir administracija, stokodami išteklių ir kompetencijos spręsti šias problemas, linkę jas ignoruoti. Išvados (Izokaitis M., Stonienė L., 2016) teigiama, kad buvo nustatytas žemas psichoaktyviausias medžiagas vartojančių mokinių pasitikėjimas pagalbos mokiniui specialistais bei skeptiškas mokykloje teikiamos pagalbos veiksmingumo vertinimas [14].

Taigi mokyklos palyginti mažai žino apie individualių moksleivių alkoholio vartojimo elgesį, dar mažiau – apie tėvų ir kitų šeimos narių įpročius bei vaikų gyvenimo sąlygas. Nedideliuose miesteliuose, kur mokytojai dažnai pažįsta mokinių tėvus, vaikai mokosi palyginti netoli nuo namų, lengviau sužinoti realias vaiko gyvenimo aplinkybes ir netgi tėvų įpročius. Tuo tarpu didžiuosiuose miestuose, kur gyvena ir mokosi dauguma Lietuvos moksleivių, tokią informaciją gauti sunkiau, norint ją surinkti reikia ne tik įdėti pastangų, bet ir turėti motyvaciją bei teisėtą priežastį.

Ne visada aišku, koks alkoholio vartojimo lygmuo gali būti pavojingas ir žalingas aplinkiniams, ypač nepilnamečiams kartu gyvenantiems vaikams. Pasaulio sveikatos organizacija ir naujausios (2016 m.) Didžiosios Britanijos rekomendacijos, kaip sumažinti alkoholio vartojimo sukeltą žalą sveikatai, pabrėžia, kad nėra jokio rekomenduojamo saugaus vartoti alkoholio kiekio. 2017 m. pabaigoje didžiausia onkologijos specialistus vienijanti organizacija Amerikos klinikinės onkologijos draugija (ASCO) oficialiai paskelbė, kad norėdami sumažinti vėžio riziką žmonės turėtų mažiau vartoti alkoholio, o jeigu negeria – turėtų nepradėti [16]. Pačiam vartotojui, artimiesiems ir visuomenei alkoholio daroma žala yra tiesiogiai proporcinga suvartojamo alkoholio kiekiui [17].

## **SVARBŪS FAKTAI APIE PRIKLAUSOMYBĘ NUO ALKOHOLIO (LIGOS PRIGIMTIS, STIGMA, GYDYMO GALIMYBĖS)**

### **Priklausomybė – tai ilgalaikė lėtinė liga, kuriai būdingi atkryčiai.**

Reguliariai vartojant alkoholį, žmogaus smegenyse įvyksta pokyčių, dėl kurių priklausomybę turinčiam asmeniui tampa sunku atsispirti potraukiui vartoti alkoholį. Asmens galimybės valdyti šį potraukį labai ribotos. Buitinis alkoholio vartojimas nepastebimai nei pačiam žmogui, nei aplinkiniams tampa įpročiu, o vėliau liga. Tai ypač sunku pastebėti aplinkoje, kurioje įprasta alkoholį vartoti dažnai ir gausiai, kurioje

dauguma žmonių vartoja. Ar žmogus taps priklausomas, susiję su daugeliu veiksnių – tai ir genetinis pažeidžiamumas (paveldėta rizika susirgti priklausomybe), nepalankios gyvenimo sąlygos, skurdas ir didelis alkoholio prieinamumas. Atkrytis ir vartojimas priklauso nuo įvairių, dažnai itin individualių veiksnių.

Priklausomybė nuo alkoholio dažniausiai vystosi daugelį metų, neretai dešimtmetį. Sveikimo procesas irgi trunka ilgai. Svarbu, kad tą suprastų sergantis, jo artimieji ir aplinkiniai ir nepuoselėtų nepagrįstų lūkesčių apie greitą stebuklingą išgijimą, nenusiviltų nesėkmėmis ir neprarastų vilties. Daugumai visgi pavyksta pasiekti ilgalaikį pagerėjimą (remisiją), tačiau šiai ligai būdingi ligos paūmėjimai. Realistinis požiūris į ligą padeda greitai ir tinkamai reaguoti, laiku suteikti pagalbą, neprarasti vilties ir kantrybės. Sergant bet kokia liga, ir ypač priklausomybėmis, pagerėjimui reikia laiko.

Atkrytį svarbu priimti ne kaip aplinkinių ir asmens pastangų beprasmiškumo įrodymą, bet kaip pamokomą pavyzdį, padedantį geriau suprasti, kokiomis aplinkybėmis vėl pavartojama alkoholio, būtina planuoti, kaip to išvengti, ir ieškoti, kas galėtų padėti tą padaryti. Nesėkmė jokiai asmeniui nėra maloni patirtis, o priklausomybės atkrytis sukelia dar ir stiprius gėdos, kaltės ir nusivylimo jausmus, paveikia ne tik sergantįjį, bet ir artimuosius, draugus bei pagalbą teikiančius specialistus.

**Ši liga veiksmingai gydoma ir Lietuvoje.** Nors tai lėtinė liga ir neretai pasitaiko atkryčių, visgi yra veiksmingų jos gydymo būdų. Lietuvoje valstybės finansuojamą priklausomybių sutrikimų gydymą galima gauti penkiuose regioniniuose priklausomybės ligų centruose (Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Panevėžyje), specializuotose psichiatrijos ligoninėse ir psichiatrijos skyriuose, savivaldybių psichikos sveikatos centruose, esančiuose kiekvienoje savivaldybėje. Nevyriausybines priklausomybių reabilitacijos bendruomenės teikia ilgalaikę pagalbą: gydymo laikotarpiui asmuo persikelia į specialią bendruomenę, kurioje



mokosi gyventi be alkoholio ir / arba narkotikų. Bendruomenėse gydytis gali vyrai ir moterys, yra keletas skirtų ir nepilnamečiams. Licencijuotų programų adresai ir laisvų vietų skaičius skelbiami Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės (NTAKD) tinklalapyje. Priklausomybės ligų centruose pagalba teikiama vaikams ir paaugliams, taip pat jų šeimų nariams. Yra galimybė nemokamai patikrinti, ar vaikas arba paauglys vartojo alkoholį arba narkotikus. Lietuvoje įteisinta ir anoniminio gydymosi galimybė, neatskleidžiant savo tapatybės, tačiau tuo atveju visos gydymo paslaugos yra mokamos. Sveikatos priežiūros įstaigose teikiamos gydytojo psichiatro, psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, psichoterapinė pagalba, gydymas medikamentais. Įvairių informavimo ir konsultavimo pagalbą teikia valstybinės, privačios įstaigos ir nevyriausybinės organizacijos. Šiuo metu veiksmingiausiomis gydymo intervencijomis laikomos psichosocialinės reabilitacijos ir Minesotos tipo programos, gydymas medikamentais. Veiksminga priemonė blaivybei pasiekti ir išlaikyti daugeliui gali būti ir lankymasis Anoniminių alkoholikų (AA) užsiėmimuose. Kuo anksčiau kreipiamasi pagalbos dėl žalingo alkoholio vartojimo bei priklausomybės nuo jo, tuo didesnė tikimybė pasiekti gerą rezultatą. Pagalba norint sumažinti alkoholio vartojimą gali būti reikalinga ir nebūtinai tik nuo jo priklausomam asmeniui. Lietuvoje kaip ir kitose Europos Sąjungos šalyse sveikatos priežiūros įstaigose visa sergančiųjų priklausomybėmis sveikatos ir asmeninė informacija yra konfidenciali, ją atskleisti galima tik esant rašytiniam paciento sutikimui arba teismo sprendimu. Taip pat informacijos gali kreiptis ir ją gauti Vaiko teisių apsaugos tarnybos tiek, kiek to reikia teisėtiems vaiko interesams užtikrinti. Šitai svarbu suprasti kalbant su šeimų, kuriose alkoholis vartojamas žalingai, nariais.

Veiksminga pagalba šeimos nariams apima tinkamą informaciją, laiku pradėtą gretutinių psichikos ir fizinių ligų gydymą, individualias psichologo konsultacijas ir psichoterapiją grupėje, lankymąsi tarpusavio palaikymo grupėse: Anoniminių alkoholikų (AA), Alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrijos (AI-ANON).

## **Priklausomybės ligas ir jų gydymą lydinti stigma**

Nors Lietuvoje priklausomybė nuo alkoholio ir žalingas vartojimas labai paplitę, priklausomybę turinčių žmonių rasime beveik kiekvienoje šeimoje, tačiau su žalingu vartojimu susijusios problemos slepiamos, jų gėdijamasi. Viena vertus, tai turi pagrindą, nes žmogus, kuriam diagnozuota priklausomybė, gali patirti įvairių teisinių apribojimų, netekti teisės dirbti tam tikrą darbą, vairuoti, įsigyti ginklą ir kt. Kita vertus, Lietuvos Respublikoje yra galimybė gydytis anonimiškai, be to, gydymasis vertinamas kaip palanki ir / arba lengvinanti aplinkybė turint problemų su teisėsauga arba gresiant netekti vaiko globos.

## **VEIKSMINGŲ ALKOHOLIO KONTROLĖS PRIEMONIŲ SAMPRATA**

2014 m. Pasaulio sveikatos organizacija paskelbė išsamią mokslinių duomenų apie alkoholio vartojimą Europos Sąjungoje analizę, kurioje daugiausiai dėmesio skiriama mokslo įrodymais pagrįstoms alkoholio kontrolės priemonėms [17]. Veiksmingiausiai alkoholio sukeltą žalą visuomenėje mažina priemonių, veikiančių alkoholio paklausą ir pasiūlą, derinys. Pasaulio sveikatos organizacija, apibendrinusi mokslinius tyrimus, paskelbė, kad yra trys labiausiai apsimokančios alkoholio vartojimą visoje visuomenėje veiksmingai ir nebrangiai mažinančios priemonės – tai alkoholinių gėrimų kainos didinimas, prieinamumo mažinimas ir reklamos draudimas [18]. Lietuvos Respublikoje alkoholio kontrolės politika nuo 2018 m. labai sustiprės būtent šiomis kryptimis. Metų pradžioje įsigalios Alkoholio kontrolės įstatymo pataisos, draudžiančios alkoholinių gėrimų reklamą bei pailginančios teisėto įsigijimo ir vartojimo amžių iki 20-ies metų. Pastarosios priemonės tikslas – mažinti alkoholio prieinamumą vaikams ir moksleiviams. Iki šiol šiuolaikinėse gimnazijose pilnamečiai moksleiviai mokosi kartu su jaunesniais, todėl nelengva apriboti alkoholio įsigijimą. Buvo sunku kontroliuoti, kad pilnamečiai

moksleiviai, tarkim, renginių metu nepirktų ir nesidalytų su kitais vaikais turimais alkoholiniais gėrimais. Priimtas vartojimo amžiaus apribojimas padės užtikrinti, kad alkoholį vartoti nepilnamečiai pradės vėliau, o mokykloje bus lengviau juos apsaugoti nuo žalingo alkoholio poveikio. Valsitybė taip pat imasi priemonių apriboti vietų, kur galima įsigyti alkoholio, skaičių ir įsigijimo laiką. 2016 m., nepaisant alkoholio ir susijusios pramonės pasipriešinimo, reikšmingai padidinti ir alkoholio akcizo mokesčiai. Ši priemonė pasirodė veiksminga: Statistikos departamento duomenimis, 2017 m. bendras alkoholio suvartojimas mažėja, tačiau alkoholio akcizo mokesčių į biudžetą surenkama daugiau.

Alkoholį žalingai vartojančių ir nuo jo priklausomų asmenų gydymas ir pagalba jiems yra veiksminga alkoholio paklausos mažinimo priemonė [17]. Tiesa, brangesnė, naudojanti sveikatos priežiūros sistemos išteklius, ilgiau trunkanti, sunkiau prieinama, reikalinga didesnio koordinavimo, tačiau veiksminga. Mokykla, teikdama pagalbą vaikams, kurių tėvai turi alkoholio vartojimo problemų, dalyvauja šiuose svarbiuose procesuose. Identifikuodami pagalbos reikalingus vaikus ir šeimas, nukreipdami pagalbai, informuodami Vaiko teisių apsaugos tarnybas, mokyklų specialistai ir administracija sukuria sąlygas kreiptis ir priimti pagalbą. Vaiko problemos, rūpinimasis jo sveikata ir ateitimi, rizika netekti vaiko globos gali tapti galingu motyvuojančiu veiksmu.

Užtikrinant kontrolės politikos ir mokykloje taikomų priemonių veiksmingumą labai svarbu siekti priemonių nuoseklumo, tarpusavio suderinamumo, atsižvelgti į kaštus ir poveikio trukmę. Alkoholio sukeliama žala ir jos prevencija mokykloje nėra tokia problema, kurią galima išspręsti vienu ypu ir visiems laikams. Keičiantis kartoms arba nustojus taikyti prevencines arba pagalbos priemones, jų veiksmingumas silpnėja, neretai sumenksta ir įgyvendinimo nuoseklumas, taisyklių laikymasis, todėl reikia priemonės kartoti. Jas teks taikyti kiekvienai naujai ateinančiai klasei, kartais iš naujo atsižvelgiant į problemų aktualumą, vartojimo paplitimą ir individualias aplinkybes.

Kaip bet kurios kitos prevencinės ir sveikatinimo priemonės, taip ir vaikų, augančių girtaujančiose šeimose, sveikatą ir mokslo pasiekimus turinčios striptinti priemonės turėtų būti sistemingos, ilgalaikės, tikslinės. Geriau orientuotis į tikrai įrodytus ir reikšmingus rizikos veiksnius, tokius kaip prastesnė sveikata arba blogesni mokymosi pasiekimai, negu į daugybę smulkių, nors ir emociškai paveikių priemonių.

Žalingas alkoholio vartojimas nėra tik asmens pasirinkimas ir atsakomybė, šis elgesys labai priklauso nuo aplinkos veiksnių, skatinančių alkoholio vartojimą. Svarbiausia žalingo vartojimo priežastis – alkoholio prieinamumas, kultūrinis priimtinumai, kuriuos skatina alkoholio pramonės veikla, alkoholinių gėrimų reklama, nedidelė kaina ir pardavimų skatinimas. Alkoholis nėra tiesiog įprasta prekė. Tai medžiaga, sukelianti stiprią priklausomybę, daranti žalą sveikatai, asmens, šeimos ir visuomenės saugumui, todėl valstybės imasi priemonių kontroliuoti prekybą alkoholiniais gėrimais. Siekiant, kad visuomenė, bendruomenės ir asmenys mažiau vartotų alkoholio, reikia pirmiausiai taikyti veiksmingas ir pigias kontrolės politikos priemones – alkoholio reklamos draudimą, alkoholinių gėrimų kainos didinimą ir prieinamumo mažinimą.

## ŽALA, KURIĄ GERIANTYSIS SUKELIA ŠEIMOS NARIAMS

---

Priklausomybę nuo alkoholio turintis arba žalingai alkoholį vartojantis asmuo paveikia visus šeimos narius. Tokioje šeimoje alkoholiu piktnaudžiaujančio asmens elgesys ir poreikiai tampa centrine šeimos gyvenimo ašimi – taip artimieji tampa kopriklausomi (netiesiogiai priklausomi) [6,19]. Šeimos nariai – suaugusieji ir vaikai mėgina savomis jėgomis sumažinti sergančiojo daromą žalą, stengiasi nuslėpti šeimos „gėdą“, jaučia kaltę, o jų pačių poreikiai, sveikata, pasiekimai, interesai ir ateities planai tampa ne tokie svarbūs. Visas dėmesys sutelkiamas tik į sergančiojo problemų sprendimą.

Kopriklausomi asmenys ne mažiau nei patys priklausomybės liga sergantieji linkę neigti savo problemas, jaučia gėdą ir kaltę. Šiuos jausmus, įprotį slėpti savo išgyvenimus ir problemas, jų gėdytis tebejaučia ir suaugę alkoholikų vaikai. Nors kopriklausomybė nėra liga, o dėl ypatingos patirties išmoktas elgesio modelis, jam pakeisti dažnai reikalinga specialisto pagalba. Kopriklausomi suaugusieji ir vaikai turi didesnę riziką patirti depresiją, nerimą, jie dažniau nei kiti pradeda žalingai vartoti įvairias psichoaktyvias medžiagas.

Vaikai, gyvenantys žalingai alkoholį vartojančiųjų šeimose, patiria problemų ne tik dėl psichologinių veiksnių, susijusių su girtaujančių artimųjų elgesiu, bet neretai ir dėl nepakankamai patenkinamų pagrindinių fizinių poreikių. Jiems gali trūkti visaverčio maitinimosi ir kokybiškų buities sąlygų miegoti ir ilsėtis, gamtinėms sąlygoms ir aplinkybėms tinkamų rūbų, mokymuisi ir socializacijai reikalingų priemonių [6, 19].

## **Žalingas vieno arba abiejų tėvų alkoholio vartojimas didina riziką, kad tokiose šeimose augantys vaikai:**

- Patirs skurdą, fizinius nepriteklius, bus nepakankamai pasirūpinta jų svarbiausiais fiziniais poreikiais.
- Trūks suaugusiųjų priežiūros ir palaikymo, nebus kas domisi jų sunkumais ir pasiekimais.
- Stokos dienotvarkės, rutinos, nuspėjamumo ir saugumo namuose;
- Patirs psichologinį apleistumą – nebus patenkinami saugumo, prisirišimo, priklausymo ir vystymosi poreikiai.
- Pasiuks menkesnių mokymosi rezultatų, dėl to sumažės jų galimybės ateityje siekti aukštesnio išsimokslinimo, geresnio darbo, didesnio užmokesčio.
- Bus menčiau socializuoti, neįgis reikalingų bendravimo įgūdžių, jų socialinis mobilumas bus menkesnis.
- Dažniau patirs fizinį ir emocinį smurtą.
- Dažniau patirs seksualinę prievartą.
- Matys, kaip aplinkoje vartojamas alkoholis, narkotikai, rūkoma.
- Matys, kaip smurtaujama prieš kitus (brolius, seseris, motiną arba tėvą).

## **Yra nustatyta, kad šeimose, kuriose piktnaudžiaujama alkoholiu, vaikai turi šias didesnes rizikas. Jie:**

1. Penkis kartus dažniau patiria valgymo sutrikimų.
2. Tris kartus dažniau nusižudo.
3. Turi keturis kartus didesnę grėsmę pradėti rizikingai vartoti alkoholį ar tapti nuo jo priklausomi.

Vaikai didžiąją įtampą patiria dėl daugybės neigiamų patyrimų ir labai prieštaringų jausmų. Jie myli savo tėvus, nori jiems padėti, svajoja apie darnią šeimą, kurioje galėtų jaustis saugūs ir mylimi, ir kartu pyksta ant

tėvų, jaučia bejėgiškumą ir kaltę, jaučiasi atsakingi už šeimos garbę. Neigiamų patyrimų ir jausmų gausa sekina fizines ir psichikos galias. Fiziniai nepritekliai, alkis, miego stoka, skausmas, baimė, liūdesys, apmaudas, kaltė menkina mokslo pasiekimus, stabdo asmenybės tobulėjimą. Tokie vaikai gali būti dirglesni, įsitempę, netinkamai elgtis, būti pasyvūs, abejingi.

Būna ir labai gerai besimokančių moksleivių, kuriems pavyksta didžiulėmis pastangomis kompensuoti dėl alkoholiu piktnaudžiaujančių tėvų elgesio patiriamus sisteminius rizikos veiksnius. Tai nulemia įgimti vaiko gabumai ir charakterio savybės, palankiai susiklosčiusios šalutinės aplinkybės, gaunama parama, materialinės sąlygos. Tačiau kur kas dažniau girtaujantys tėvai sugriauna net ir gabių vaikų galimybes pasiekti geresnių rezultatų ir susikurti normalią ateitį.

Alkoholiu piktnaudžiaujančių asmenų šeimose vaikai dažnai nesulaukia jiems reikalingos pagalbos iš tarnybų ir specialistų, nes, netinkamai suprasdami atsakomybę dėl savo tėvų elgesio, nesako tiesos apie juos kamuojančias problemas, neišsipasakoja apie patiriamą smurtą, droviasi prisipažinti, kad jiems trūksta reikalingų priemonių ir net maisto. Jie baiminasi tarnybų ir pareigūnų įsikišimo, nerimauja dėl pasekmių kitiems savo šeimos nariams, bijo, kad šeima iširs, o jie patys atsidurs valstybės globoje. Neretai ir kitas atsakingas suaugęs šeimos narys, kuris yra kopriklausomas, reikalauja, kad vaikai su niekuo neaptarinėtų šeimos problemų, artimųjų alkoholio vartojimo. Vaikui trukdoma kreiptis pagalbos, nes kopriklausomi asmenys bijo patys nukentėti, baiminasi neteksiantys vaikų, todėl kaip įmanydami neigia sutuoktinio piktnaudžiavimą alkoholiu.

Pasaulio sveikatos organizacija ir naujausios (2016 m.) Didžiosios Britanijos rekomendacijos, kaip sumažinti alkoholio vartojimo sukeltą žalą sveikatai, pabrėžia, kad nėra jokio rekomenduojamo saugaus vartoti kiekio, ir dauguma gyventojų gali sumažinti sveikatai daromą žalą sumažindami suvartojamų alkoholinių gėrimų kiekį arba visiškai jų atsisakydami.

## PAGALBOS REIKALINGI VAIKAI – KAIP JUOS PASTEBĖTI

---

Žalingą vartojimą ir priklausomybę nuo alkoholio lydi stipri stigma, įprasta su tuo susijusias problemas slėpti ir jų gėdytis. Tai daroma dėl koprikliausomybės, iš baimės, lojalumo ir meilės savo tėvams, gėdos ir bejėgiškumo jausmo, netikėjimo, kad kas nors pasikeis. Be to, baiminamasi kartais visai tikėtinų pasekmių, kad vaikai bus paimiti valstybės arba kitos šeimos globai, „atiduoti svetimiems“, kad šeima nukentės finansiškai. Todėl problemas šeimoje slepia ne tik vaikai, bet ir kiti vaikui artimi žmonės. Tad kaip mokykloje pastebėti vaikus, kuriems reikia pagalbos dėl to, kad jų artimoje aplinkoje žalingai vartojamas alkoholis, kurių artimieji yra priklausomi nuo alkoholio.

Nėra vieno bruožo arba pastovaus jų derinio, padedančių atpažinti vaikus, augančius šeimose, kuriose alkoholis vartojamas žalingai arba yra nuo alkoholio priklausomų suaugusiųjų. Tiesiog svarbu žinoti, jog netinkamas vaikų elgesys klasėje ir po pamokų, prasti mokymosi pasiekimai, reikalingų mokymuisi priemonių neturėjimas, pažangos stoka, agresyvus, įžūlus elgesys arba didelis nesavarankiškumas, bendrųjų įgūdžių stoka gali būti susiję ir su tuo, kad šeimoje girtaujama.

Vienas iš reikšmingų įspėjančių požymių – ankstyvas pačių vaikų alkoholinių gėrimų ragavimas ir vartojimas. Tyrimai rodo, kad vaikai dažniausiai alkoholio paragauja šeimos aplinkoje – per pobūvius, vakarėlius namuose arba tiesiog kartu valgant, kai vartojamas alkoholis [20]. Kuo ankstyvesniame amžiuje vaikai paragauja alkoholio, tuo didesnė rizika, kad ateityje jie alkoholį vartos žalingai [21]. Didesnę riziką pradėti anksčiau gerti alkoholinius gėrimus vaikai turi šeimose, kuriose yra tik vienas iš tėvų, šeimose, kuriose alkoholis vartojamas dažniau, vaikai, kurių tėvai patys pradėjo vartoti anksti (Donovan J. E., Molina B. S., 2011) [22]. Šitai galima paaiškinti menkesne suaugusiųjų priežiūra, asmeniniu patyrimu



grindžiamomis nuostatomis („vis tiek pabandys“, „mes irgi ragavome, kai buvome jų amžiaus“), lengvesniu alkoholio prieinamumu namuose, netinkamo elgesio pavyzdžio demonstravimu. Yra duomenų [21], kad tėvai leidžia vaikams paragauti alkoholio, manydami, jog su jais vartoti saugiau, negu kad vaikai alkoholį vartotų su draugais, be suaugusiųjų (Wadolowski M., et al, 2016).

Nors šeimose, kur alkoholio vartojama daugiau ir dažniau, vaikams yra daugiau galimybių paragauti, gauti alkoholio, tai nebūtinai daroma su tėvų žinia. Tyrimai [22] rodo, kad apie trečdalį mamų ir apie pusę tėčių nežino, jog jų vaikai iki 10-ies metų jau yra ragavę alkoholio (Donovan J. E., Molina B. S., 2008).

Siekiant kuo anksčiau pastebėti moksleivius, kuriems gali reikėti didesnės pagalbos dėl jų namuose piktnaudžiaujančių alkoholiu artimųjų, verta atkreipti dėmesį į vaikų elgesį, kai jie žaisdami demonstruoja alkoholio vartojimą, sako tostus, pasakoja apie įvairių alkoholinių gėrimų skonį, atsineša alkoholinių gėrimų į mokyklą, išgėrę ateina į mokyklą, pavartoję alkoholio dalyvauja popamokinėje veikloje, mokyklos organizuojamuose renginiuose bei ekskursijose.

Vaikai, kurių tėvai yra priklausomi nuo alkoholio arba vartoja jį žalingai, susiduria ir su kitomis problemomis. Jie dažniau paliekami kartoti kursą, be pateisinamos priežasties praleidinėja pamokas, visai nevaikšto į mokyklą, nutraukia mokslus (Casas-Gil M. J. et al, 2002). Jie dažniau elgiasi antisocialiai (agresyviai, nesilaiko priimtų elgesio taisyklių), elgiasi ne pagal savo amžių, lyg būtų vyresni (pseudobranda), jie tarsi atlieka tėvų vaidmenį, perima dalį jų pareigų [23].

Žinoma, visų šių problemų negalima sieti vien tik su alkoholio vartojimu šeimoje. Yra kitų sunkių ligų, socialinių problemų bei laikinų aplinkybių, kai vaikai elgiasi panašiai ir patiria panašių sunkumų. Kita vertus, netinkamas vaikų elgesys neaplenkia ir visiškai darnių, vaikais besirūpinančių šeimų.

Jeigu mokyklos specialistai (mokytojai, psichologai, socialiniai pedagogai ir kiti) laiku pastebi ir sureaguoja į moksleivio elgesį, galimai susijusį su bet kokių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, tai gali tapti dialogo pradžia nustatant pagalbos poreikius ir esamas problemas vaiko aplinkoje.

## **KAI KURIE POŽYMIAI, KAD VAIKAS GALI BŪTI KOPRIKLAUSOMAS**

- Žema savivertė.
- Poreikis kontroliuoti aplinką ir padėtį (kur sėdėsiu, kas sėdės šalia, ką dabar veiksime).
- Perdėtas paslaugumas, pastangos įtikti kitiems.
- Nerimas ir įtampa.
- Perdėtas susirūpinimas ir galvojimas apie įvairiausias problemas ar nelaimingus nutikimus, kurie „gali atsitikti“ – bet jie neateis, mane būtina paklausti ir t. t.
- Išsakomas pojūtis, kad nuolatos kažką atliksiu „nepakankamai gerai“, kad pasiekimuose nuolatos „kažko trūksta“ remiantis išoriniu vertinimu.
- Labai lengvai atsitraukia, nekonfrontuoja, nuslepia savo nuomonę, pirmiausiai stengiasi sužinoti, ką galvoja kiti.
- Dėl kitų problemų kaltina save.
- Nepasitiki kitais, neatviras, sunkiai užmezga artimus santykius, „išlaiko atstumą“.
- Sunkiai apsisprendžia, ambivalentiškas.
- Bijo likti vienas.
- Pykčio priepuoliai, nesivaldymas.

Prieš nusprendžiant, ar vaiko problemos tikrai kyla dėl šeimoje žalingai alkoholį vartojančių artimųjų, nereikėtų pasitikėti vien savo subjektyviais vertinimais, pravartu pasitarti su kitais specialistais, palyginti turimą

informaciją. Mokykloje dirbantis psichologas turėtų pasidomėti, kaip vaikas elgiasi per pamokas, pasikalbėti su mokytojais, socialiniais pedagogais bei socialiniais darbuotojais. Mokytojas savo ruožtu turėtų glaudžiai bendradarbiauti su psichologu, pasitikėti jo atliekamais nerimo, įtampos ir kitais psichologiniais įvertinimais. Svarbu atsižvelgti ir į mokymosi rezultatų, vaiko daromos pažangos pokyčius, neinterpretuoti pastebėtų įtarimų keliančios elgsenos pokyčių savarankiškai. Esant galimybei, turimą informaciją reikėtų papildyti šeimos narių suteikta informacija.

Mokytojų ir specialistų vertinimai turėtų būti ir dažnai yra grindžiami įgytu išsimokslinimu, kompetencijomis, profesine patirtimi. Tačiau visada išlieka ir subjektyvumo elementas, remiamasi asmenine patirtimi. Reikia žinoti, kad asmeninė patirtis ne visada padeda tinkamai atpažinti vaikui kylančias problemas. Stenkitės mažiau interpretuoti elgesio ir pasisakymų priežastis, dažniau klauskite paties vaiko, vertinkite faktus ir matuokite. Pavyzdžiui, jeigu manote, kad vaikas patiria nerimą, pasistenkite apibūdinti, koks elgesys, jūsų nuomone, rodo nerimą, įvertinkite, kaip dažnai ir kaip aiškiai pastebimas konkretus nerimą keliantis elgesys, kokiomis aplinkybėmis pasireiškia. Taip pat kalbėdamiesi su vaikais stenkitės išsiaiškinti, kokios priemonės padeda jiems sumažinti nepageidaujamą elgesį ir kokios pagalbos jie norėtų iš mokyklos specialistų.

## ĮSPĖJANTYS ŽENKLAI

- Pesimistiškai ir nepatikliai vertina planuojamas malonias veiklas.
- Pasisako, kad ragavo alkoholio, kad tėvai tam neprieštarauja.
- Pernelyg daug žino apie alkoholio vartojimą ir elgesį išgėrus.
- Greitai nusivilia.
- Turi nerealistiškų lūkesčių.
- Dėl neaiškų priežasčių praleidinėja pamokas, pedagogams sudėtinga pasiekti tėvus telefonu, vaikas „tarpininkauja“ tarp mokytojų ir tėvų.

## TEISINĖ APLINKA IR PROGRAMOS

---

Lietuva, 1995 m. ratifikavusi Jungtinių Tautų Vaiko teisių konvenciją, reglamentuojančią vaiko pilietines, politines, ekonomines, socialines ir kultūrinės teises, įsipareigojo užtikrinti teisėtus vaiko interesus, įskaitant ir teisę į kuo geriausią sveikatą, apsaugą nuo narkotinių ir psichotropinių medžiagų vartojimo. 1996 m. priimtame LR Vaiko teisių apsaugos pagrindų įstatyme pabrėžiama, kad vaikų egzistencijos, vystymosi, apsaugos ir dalyvavimo teisių apsaugą svarbu užtikrinti šeimose ir ugdymo įstaigose, be to, vaikams turi būti ugdoma nuostata prieš alkoholinių gėrimų vartojimą, o už vaiko nugirdymą, įtraukimą į girtavimą taikoma įstatymų nustatyta baudžiamoji atsakomybė. Ir Konvencija, ir Įstatymas numato, kad visur ir visada pirmiausia turi būti atsižvelgiama į teisėtus vaiko interesus. Taip pat įtvirtintas principas, kad kiekvienas vaikas turi lygias su kitais vaikais teises ir negali būti diskriminuojamas dėl jokių savo arba teisėtų atstovų savybių arba aplinkybių, įskaitant ir jų sveikatos būklę. Įstatymai aiškiai numato vaikų apsaugą nuo suaugusiųjų veiksmų, skatinančių vartoti alkoholį: už vaiko (nepilnamečio iki 18 metų amžiaus) įtraukimą girtauti pagal Baudžiamojo kodekso 161 straipsnį baudžiama viešaisiais darbais arba bauda, arba laisvės apribojimu, arba laisvės atėmimu iki dvejų metų. Administracinių nusižengimų kodekso 73 straipsnis, aptariantis tėvų valdžios nepanaudojimą arba panaudojimą priešingai vaiko interesams, numato įspėjimą, baudą arba administracinio poveikio priemonę – įpareigojimą dalyvauti atitinkamose alkoholizmo ir narkomanijos prevencijos, ankstyvosios intervencijos, sveikatos priežiūros, resocializacijos, bendravimo su vaikais tobulinimo, smurtinio elgesio keitimo ar kitose programose (kursuose).

2015 m. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamento (NTAKD) 53 savivaldybes įtraukusio tyrimo ataskaita apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją ir kontrolės priemones bendrojo

ugdymo mokyklose atskleidė, kad beveik visų savivaldybių mokyklų (94 proc.) vidaus tvarkos taisyklėse įrašytas draudimas mokykloje ir jos teritorijoje vartoti bei platinti psichoaktyvias medžiagas. Trys ketvirtadaliai mokyklų tokį draudimą yra įrašę dvišalėse mokymo sutartyse [24]. Tačiau vertinant alkoholio, tabako ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo paplitimą tarp nepilnamečių moksleivių, akivaizdu, kad tokių priemonių nepakanka.

2010 m. priimto Vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros įstatymo pakeitimų tikslas buvo sukurti vaiko teises ir teisėtus interesus bei visuomenės saugumo poreikius atitinkančią ir elgesio problemų turinčio vaiko socializacijai, ugdymui bei švietimo ir kitos pagalbos teikimui skirtą vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros priemonių sistemą, kuri padėtų vaikui įveikti susiformavusį ydingą elgesį, išsiugdyti prasmingo individualaus ir visuomeninio gyvenimo sampratą. Tačiau tam reikia, kad vaikai būtų aktyviai nukreipiami gauti tikslinę pagalbą, o tai iki šiol vyksta labai vangiai.

2016 m. LR Vyriausybė patvirtino Kompleksiškai teikiamų paslaugų šeimai 2016–2020 m. veiksmų planą (toliau – Veiksmų planas), kurio tikslas – sudaryti sąlygas šeimai gauti kompleksiškai teikiamas paslaugas, užtikrinant paslaugų prieinamumą kuo arčiau šeimos gyvenamosios vietos, siekiant įgalinti šeimą įveikti iškilusias krizes bei derinti šeimos ir darbo įsipareigojimus [25]. Savivaldybėse pastaraisiais metais yra padaryta nemaža pažanga teikiant paslaugas šeimai, plėtojant pagalbą asmenims, patiriantiems psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemų.

Lietuvoje įgyvendinant Vaiko globos (rūpybos) sistemos reorganizavimo strategiją ir Vaiko gerovės 2013–2018 m. programą [26], organizuojamas kompleksinių paslaugų teikimas krizinėse situacijose esantiems tėvams, auginantiems vaikus. Tai daroma kasmet remiant projektus, kuriuos vykdo savivaldybių socialinės paramos ar krizių centrai bei nevyriausybines organizacijos, ugdantys tėvų socialinius ir pozityviosios tėvystės

įgūdžius, suteikiant prioritetą ankstyvųjų šeimos krizių prevencijai. 2014 m. 32 projektų vykdytojai 23 Lietuvos savivaldybėse kompleksinę pagalbą suteikė 2 265 asmenims, esantiems krizinėje situacijoje, iš viso 990 šeimų, 1 085 vaikams. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija remia nevyriausybinų organizacijų, dirbančių šeimos gerovės srityje, veiklos projektus, kuriuose 2014 m. dalyvavo daugiau nei 25 tūkst. asmenų [27]. Savivaldybėse šios paslaugos yra plėtojamos nuolat: socialinės rizikos šeimos lankomos ir po darbo valandų, plečiami Vaiko teisių apsaugos skyriai, skiriami kompleksinės pagalbos šeimoms ir vaikams, turintiems psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo problemų, koordinatoriai.

Aktyviau veikia policija, reaguodama į smurtą artimoje aplinkoje, kurį dažnai lemia alkoholio vartojimas. Vaiko teisių apsaugos skyrius, gavęs policijos pranešimą dėl smurto artimoje aplinkoje, atvyksta į įvykio vietą ir nusprendžia, kokia priežiūra bus teikiama nepilnamečiams vaikams. Po rezonansinių įvykių tokios pagalbos poreikis padidėja. Pavyzdžiui, Vilniaus m. savivaldybės duomenys rodo, kad 2015 m. iš socialinės rizikos šeimų artimųjų priežiūrai ar profesionaliems globėjams perduoti 208 vaikai, 2016 m. – 231 vaikas, o per 2017 m. sausio–kovo mėnesius Vilniuje iš gyvybei ir sveikatai pavojingų sąlygų paimti 88 vaikai, iš jų 29 perduoti giminaičių, socialinių globėjų priežiūrai, kiti – į Krizių centrą. Tačiau atsižvelgiant į tai, kad Vilniuje 2017 m. gyveno beveik 80 tūkst. 5–19 metų amžiaus vaikų, lankančių vienokią arba kitokią ugdymo įstaigą, vaikų, paimtų iš šeimų, skaičiai yra labai nedideli.

Vaiko paėmimas iš šeimos taikomas tik kraštutiniu atveju, kai Vaiko teisių tarnybos įvertinimu vaikui aplinka yra pavojinga gyvybei ir sveikatai. Tais atvejais visada stengiamasi laikinąją priežiūrą ir globą perduoti artimiesiems ar giminaičiams. Ankstyvas Vaiko teisių apsaugos tarnybų įsikišimas gali sudaryti sąlygas vaiko tėvams kreiptis veiksmingos pagalbos, tapti paskata keisti savo elgesį. Statistika taip pat rodo, kad maždaug pusė vaikų grįžta atgal į šeimą, o pastaraisiais metais socialinės

rizikos šeimų mažėja, joms teikiama daugiau ir įvairesnių paslaugų. Kuo anksčiau tarnybos sužino apie socialinės rizikos šeimas ir jų narių keliamą grėsmę vaiko sveikatai, mokslo rezultatams, saugumui ir kitų poreikių patenkinimui, tuo anksčiau pradeda teikti pagalbą ir gali būti, kad vaiko patirta žala ir reikalingos pagalbos apimtis bus reikšmingai mažesnė negu tuo atveju, kai pagalba pradeda teikti labai pavėluotai. Kartais Vaiko teisių apsaugos tarnyba nori žinoti, kokių veiksmų padėti vaikui ėmėsi pati mokykla.

Gavus signalą apie problemas patiriantį vaiką arba jau paėmus vaiką iš nesaugios aplinkos, Vaiko teisių apsaugos tarnybos ieško artimųjų, kurie galėtų pasirūpinti vaiku. Savivaldybėse dirbantys socialiniai darbuotojai, pradėję darbą su šeima, surenka informaciją apie šeimos artimuosius, giminaičius, vaikui artimus asmenis, kurie, esant krizei šeimoje, galėtų nedelsiant pasirūpinti vaiku. Jeigu apie vaikui artimus žmones duomenų neturima, vaikai laikinai saugiai apgyvendinami savivaldybių krizių centruose, panašias paslaugas teikiančiose įstaigose arba perduodami profesionaliems globėjams.

Pavyzdžiui, nuo 2017 m. kovo Vilniuje veikia keturios globėjų tarnybos, rengiančios būsimus globėjus ir įtėvius bei teikiančios jiems socialines ir psichologines paslaugas. Mieste jau dirba 11 profesionalių socialinių globėjų, pasirengusių vaiką priimti bet kuriuo metu, ir įtėvių bei globėjų vis daugėja: 2015 m. jų buvo 83, o 2016 m. jau beveik 350. 2017 m. Vilniuje buvo apie 400 be tėvų globos likusių vaikų, iš jų 213 gyvena bendruomeniniuose namuose, o ne institucinėse globos įstaigose.

Taigi nors vaikams, gyvenantiems socialinės rizikos šeimose, tikimybė netekti tėvų globos yra didesnė, visgi ji pakankamai maža ir tai kraštutinė priemonė, kurios imamasi siekiant spręsti vaiko problemas, net ir tokiose šeimose, kur artimieji alkoholį vartoja žalingai. Todėl mokykla neturėtų delsti kreiptis pagalbos dėl tokių vaikų į savivaldybių Vaiko teisių apsaugos tarnybas.

Artimųjų žalingas alkoholio vartojimas ir priklausomybė itin kenkia vaiko sveikatai, saugumui ir ateities perspektyvoms. Įsitikinti, ar aplinka šeimoje saugi ir tinkama vaikui, geriausiai gali vaiko teisių apsaugos specialistai, savivaldybių Vaiko teisių apsaugos skyrių specialistai, kurie taip pat skiria šeimoms kompleksinę pagalbą, koordinuoja teikiamas socialines, sveikatos priežiūros ir kitas paslaugas, ko padaryti mokykla neturi jokių galimybių.

Remiantis LR Sveikatos sistemos įstatymu ir 2016 m. redakcijos Vyriausybės nutarimu Nr. 1983 „Dėl bendrųjų vaiko teisių apsaugos skyrių nuostatų patvirtinimo“ savivaldybių Vaiko teisių apsaugos skyriai (skirtingai nuo mokyklų) turi teisę kreiptis ir gauti informaciją iš sveikatos priežiūros įstaigų apie tėvų, globėjų, įtėvių (ir būsimųjų įtėvių) sveikatos būklę, susipažinti su sveikatos priežiūros įstaigų pateikta informacija apie nepilnamečių sveikatą, nėštumą, gimdymą, apie vaikus, patyrusius smurtą, vaikų savižudybes. Turėdami teisę gauti tokią informaciją, jie gali tiksliau suplanuoti ir paskirti minimalios ir vidutinės priežiūros priemonės, koordinuotai apsaugoti teisėtus vaiko interesus.

2017 m. LR Švietimo ir mokslo ministro įsakymas Nr. V-555 nustato vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros, auklėjamojo poveikio priemonių įgyvendinimo savivaldybėje organizavimo, koordinavimo ir kontrolės rekomendacijas, o vykdančioji institucija – savivaldybių Vaiko teisių apsaugos skyriai [28]. Šios tarnybos turi išteklius ir specialistus, kurie pajėgūs įvertinti, ar tinkamai patenkinami vaiko poreikiai namuose ir kuo mokykla galėtų prisidėti kompensuojant laikiną ar nuolatinę kai kurių poreikių patenkinimo stoką. Alkoholio žalingo vartojimo ir priklausomybių problemos beveik niekada nesibaigia savaime, tad ankstyvas įsikišimas padeda užtikrinti, kad vaikas ir šeima pagalbą gautų kuo anksčiau. Jei gu pagrindinė problema – žalingas alkoholio vartojimas vaiko artimoje aplinkoje – nėra tinkamai sprendžiama, mokykloje vykdomos net ir labai patrauklios pagalbos vaikams programos veiksmingai nesumažina mokymosi sunkumų ir psichikos sveikatos sutrikdymo.



Jeigu mokykla yra susidūrusi su tėvų žalingo alkoholio vartojimo epizodais (atvyko į ugdymo įstaigą, renginį apsvaigę, pasitaikė viešų incidentų), svarbu šiuos faktus konstatuoti Vaiko gerovės komisijoje ir informuoti Vaiko teisių apsaugos skyrių savivaldybėje.

Tikslinę pagalbą dėl to, kad vienas iš tėvų (globėjų) arba abu alkoholių vartoja žalingai, rekomenduojama ugdymo įstaigoje skirti moksleiviams tik suderinus veiksmus su konkrečios savivaldybės Vaiko teisių apsaugos skyriumi.

LR Švietimo įstatymas numato, kad ugdymo įstaigos privalo užtikrinti vaiko teisę į mokslą bei jo saugumą mokykloje: turi būti išsiaiškinamos ir šalinamos priežastys, dėl kurių vaikas negali lankyti mokyklos ar vengia tai daryti, reikia stengtis sugrąžinti į mokyklą ją palikusius mokinius, kartu su tėvais (globėjais, rūpintojais) padėti vaikui pasirinkti mokyklą pagal protines ir fizines galias ir joje adaptuotis [29].

Remiantis galiojančiais įstatymais sveikatos priežiūros įstaigos mokyklai arba kitai ugdymo įstaigai neteikia ir nepatvirtina jokios informacijos apie tėvų, globėjų ir artimųjų priklausomybės sutrikimus be paties asmens rašytinio sutikimo. Mokykla be rašytinio asmens sutikimo neturi galimybės gauti informacijos apie moksleivio tėvų, globėjų arba artimųjų ligas, buvimą ligoninėje, sveikatos būklę ir prognozes, paskirtą gydymą. Tokia informacija, kaip ir kita asmenine laikoma informacija, išlieka konfidenciali net ir po asmens mirties, jos saugojimo tvarką nustato Lietuvos Respublikos įstatymai ir sveikatos apsaugos ministro tvirtinami teisės aktai.

## **VAIKO GEROVĖS KOMISIJOS VAIDMUO**

Vaiko gerovės komisija veikia kiekvienoje mokykloje ir kiekvienoje savivaldybėje. Komisijos veikla vadovaujasi LR švietimo įstatymu, Vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros įstatymu, LR Vyriausybės nutarimais, Geros mokyklos koncepcija (patvirtinta 2015-12-21 įsakymu Nr. V-1308), švie-

timo ir mokslo ministro įsakymu „Dėl mokyklos vaiko gerovės komisijos sudarymo ir jos darbo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“.

Mokyklos vaiko gerovės komisijos paskirtis – organizuoti ir koordinuoti prevencinį darbą, švietimo pagalbos teikimą, saugios ir palankios vaiko ugdymui aplinkos kūrimą, pagalbą mokiniams, turintiems specialiųjų ugdymosi poreikių, atlikti mokinio specialiųjų ugdymosi poreikių (išskyrus poreikius, atsirandančius dėl išskirtinių gabumų) pirminį įvertinimą ir atlikti kitas su vaiko gerove susijusias funkcijas. Į posėdžius ar pasitarimus komisija gali kviešti kitus suinteresuotus asmenis ar institucijų atstovus (vaiko teisių apsaugos, socialinę pagalbą teikiančių tarnybų, teritorinės policijos, sveikatos priežiūros įstaigų atstovus, atskirų dalykų mokytojus, klasių vadovus (kuratorius), vaikus ir kt.) – visa tai padidina galimybę kokybiškiau ir efektyviau suteikti pagalbą vaikui ir šeimai [30].

### **Komisija savo veiklą grindžia šiais principais:**

- Vaiko interesų prioritetiškumo. Priimant sprendimus ar imantis bet kokių veiksmų, susijusių su vaiku, vadovaujamas vaiko interesais.
- Vaiko dalyvavimo priimant su juo susijusius sprendimus. Kai sprendžiamas su vaiku susijęs klausimas, vaikas, sugebantis išsakyti savo nuomonę, išklausomas tiesiogiai, o jei tai neįmanoma – per tėvus (globėjus, rūpintojus) įstatymų nustatyta tvarka, vaiko nuomonei skiriamas dėmesys.
- Individualizavimo. Priimant su vaiku susijusius sprendimus, atsižvelgiama į jo amžių, brandą, individualius poreikius, gebėjimus, artimiausios aplinkos (šėimos) poreikius, galimybes, lūkesčius ir kitas svarbias aplinkybes.
- Visapusiškumo. Siekiant sudaryti sąlygas veiksmingam įtraukiamajam ugdymui, įvertinamas paslaugų ir pagalbos poreikis vaikui, jo tėvams (globėjams, rūpintojams) ir siekiama užtikrinti koordinuo-

tai teikiamos švietimo pagalbos, socialinių ir sveikatos priežiūros paslaugų teikimą.

- Konfidencialumo. Informacija, susijusia su sprendžiama vaiko ir jo šeimos problema, dalijamasi atsakingai – ji neskleidžiama ir neplatinama su vaiko atvejo sprendimu nesusijusiems asmenims.
- Ankstyvosios intervencijos. Siekiama kuo anksčiau atpažinti susirūpinimą keliančius vaiko elgesio požymius, užtikrinti reikalingos profesionalios, koordinuotai teikiamos švietimo pagalbos, socialinių ir sveikatos priežiūros paslaugų vaikui, jo tėvams (globėjams, rūpintojams) teikimą laiku.
- Dinamiškumo. Kuriant ir plėtojant vaiko gerovę Mokykloje, siekiama atvirumo kaitai, naujų idėjų kūrimo ir įgyvendinimo atsižvelgiant į besikeičiančius vaikų, jų tėvų (globėjų, rūpintojų) bei visuomenės poreikius.
- Refleksyvumo. Nuosekliai apmąstoma ir aptariama Komisijos veikla, įsivertinama, mokomasi iš patirties bei pagrįstai formuluojami Mokyklos tikslai ir uždaviniai vaiko gerovės srityje.
- Veiklos integralumo. Rūpinantis vaikams saugia ir mokymuisi palankia aplinka, kitais su vaiko gerove susijusiais aspektais, užtikrinama siekiamų tikslų ir uždavinių, jų įgyvendinimą reglamentuojančių vidaus dokumentų, taikomų priemonių ir metodų dermė Mokykloje.
- Bendradarbiavimo. Vaiko gerovės Mokykloje kūrimas ir palaikymas grindžiamas visų šiame procese dalyvaujančių bendruomenės narių bendra veikla ir tarpusavio pagalba [30].

## PAGALBOS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

---

Mokykloje teikiamos pagalbos tikslas – užtikrinti visiems vaikams, nepriklausomai nuo jų tėvų arba teisėtų globėjų gyvenimo įpročių arba patiriamų ligų, vienodas teises į mokslą ir kitų jų teisių įgyvendinimą.

### **Vaikams ir šeimai teikiamos pagalbos uždaviniai:**

- Užtikrinti kuo geresnį mokyklos lankomumą – mokyklą lankančių vaikų fizinė ir psichinė sveikata yra geresnė, jie rečiau vartoja psichoaktyvias medžiagas, dažniau įstoja į aukštąsias mokyklas, sėkmingai prisitaiko norimoje aplinkoje. Lankomumas sudaro sąlygas ilgiau būti rūpestingų suaugusiųjų priežiūroje, gauti patarimą ir palaikymą.
- Sudaryti sąlygas ir teikti švietimo pagalbą, kad kiekvienas vaikas galėtų siekti geresnių mokslo rezultatų.
- Sukurti vaikams saugią nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo aplinką mokykloje ir informuoti tėvus apie tokios aplinkos svarbą.
- Užtikrinti patyrimo įvairovę: sudaryti sąlygas vaikams dalyvauti įvairesnėje užimtumo veikloje (būreliuose) mokykloje, skatinti įsitraukti į papildomas užimtumo veiklas.
- Teikti pagalbą ir tarpininkauti valstybės institucijų ir nevyriausybinų organizacijų teikiamai tikslinei pagalbai vaikams, gyvenantiems su žalingai vartojančiais arba priklausomybę turinčiais artimaisiais.
- Informuoti ir padėti vaikams geriau suprasti priklausomybės sutrikimus kaip smegenų ligas, formuoti realistinius tėvų, globėjų, kitų artimųjų pasveikimo lūkesčius.
- Stiprinti vaikų gebėjimą siekti savo tikslų bendradarbiaujant, mokyti prašyti pagalbos ir ją priimti.

Vykdyti alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevenciją tarp nepilnamečių, o pradėjusiems vartoti – užtikrinti pagalbą atsisakant svaigalų.

## PAGALBOS PRIEMONĖS

---

Švietimo sistema ir ugdymo įstaigos nėra svarbiausia pagalbą šeimai teikianti ir koordinuojanti sistema. Tai lemia švietimo sistemos ir įstaigų tikslai, ištekliai, kompetencija ir teisinis reguliavimas. Mokyklos ir kitos ugdymo įstaigos kompleksinių paslaugų šeimai teikime dažniau dalyvauja kaip partneriai. Kita vertus, siekiant užtikrinti vaikų teisę į mokslą, šeimos vaidmuo yra didžiulis, Jungtinių Tautų vaiko teisių konvencijos Preambulėje (1989, JT) pabrėžiama, kad vaikas gali visapusiškai ir harmoningai vystytis tik šeimos aplinkoje.

LR Švietimo įstatymas numato, kad savivaldybės vykdomoji institucija organizuoja įvairių lygių ugdymą bei neformalųjį švietimą, „organizuoja ir koordinuoja švietimo pagalbos teikimą mokiniui, mokytojui, šeimai, mokyklai, vaiko minimalios priežiūros priemonių vykdymą, tvirtina prevencinių programų kriterijus, sudaro sutartis su psichologinės pagalbos teikėjais, teikiančiais švietimo pagalbą“.

**Todėl ugdymo įstaigos, teikdamos pagalbą moksleiviams ir dirbdamos su šeimomis, kuriose tėvai arba kiti šeimos nariai žalingai vartoja alkoholį arba yra nuo jo priklausomi, labiausiai turėtų remtis bendradarbiavimu su savivaldos vykdomosiomis institucijomis ir Vaiko teisių apsaugos tarnybos padaliniais.**

2013 m. atlikto tyrimo (Goštautaitė Midttun N. et al, 2013), vertinusio paslaugų vaikams, vartojantiems psichiką veikiančias medžiagas, prieinamumą Lietuvos psichikos sveikatos priežiūros įstaigose [31],

ataskaita parodė, kad tokia pagalba prieinama, veiksminga ir priimtina, tačiau mokyklos ir kitos su vaikais dirbančios institucijos (bendrosios praktikos gydytojai, sveikatos priežiūros paslaugos, socialinės tarnybos) pernelyg retai nukreipia vaikus gauti tikslingą pagalbą su psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu susijusioms problemoms spręsti. Dažniausiai į sveikatos priežiūros įstaigas kreipiamasi dėl alkoholio vartojimo, ir nepilnamečiai klientai į šias paslaugas kreipiasi beveik išimtinai tėvų arba globėjų lydimi (ir nepilnamečiai klientai dėl šių paslaugų gavimo dažniausiai kreipiasi tik tėvų ar globėjų lydimi). Siekiant kuo anksčiau nutraukti vaiko psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą, reikia skatinti tėvų apsisprendimą kreiptis tokių paslaugų savo vaikams. Socialinės rizikos šeimų tėvai arba instituciniai globėjai gali vengti kreiptis pagalbos dėl vaikų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo. Tais atvejais, kai tėvai arba globėjai alkoholį vartoja žalingai arba yra nuo jo priklausomi, mokykla turėtų aktyviau nukreipti gydymo paslaugoms, nepriklausomai nuo tėvų įsitraukimo, bendradarbiaudama su Vaiko teisių apsaugos ir savivaldybių socialinėmis-pedagoginėmis tarnybomis. Labai svarbu išmokyti ir skatinti vaikų globos įstaigų personalą kuo anksčiau atpažinti problemą ir kreiptis, nes globos institucijoje vaikų kreipimasis į psichikos sveikatos priežiūros įstaigą priklauso vien tik nuo jų. Tyrimo ataskaitoje rekomenduojama plėtoti paskatinimo kreiptis ir siuntimo į psichikos sveikatos priežiūros įstaigas sistemą, o mokykloms įsivesti procedūras, kaip elgtis ir kur nukreipti visus vaikus, nors kartą pastebėtus vartojančius alkoholį arba kitas psichoaktyvias medžiagas, nustatyti tėvų informavimo apie pagalbą galimybes tvarką [31].

Bendradarbiavimas su tėvais ir globėjais yra įtvirtintas daugelyje teisės aktų, tačiau tai nereiškia, kad galima ilgai vilkinti pagalbą vien todėl, kad tėvai atsisako pripažinti jos poreikį ir neduoda jai sutikimo. Taigi nors mėginimai užmegzti bendradarbiaujančius santykius su tėvais ir kitais šeimos nariais labai svarbūs, tačiau mokykla turi itin ribotus išteklius paveikti nebendradarbiaujančių su mokykla, priklausomybės ligomis

sergančių, nesirūpinančių vaikais tėvų elgesį arba įvertinti realias vaiko gyvenimo sąlygas ir aplinkybes. Taip pat atsižvelgiant į tai, kad vaikų dėl girtaujančių artimųjų patiriamos problemos dažniausiai išaiškinamos palyginti vėlai, įtarus esant problemų, reikia stengtis jas spręsti nedelsiant.

**Remiantis galiojančiais teisės aktais ir visuomenės sveikatos mokslo principais, ugdymo įstaigose sprendžiant vaikų, kurių aplinkoje girtaujama, problemas, rekomenduojama veikti šiomis kryptimis:**

1. Plėtoti ir nuosekliai įgyvendinti universaliąsias visus moksleivius aprėpiančias psichikos sveikatos stiprinimo, psichologinės ir švietimo pagalbos, prevencijos bei informavimo programas, gerinti jų kokybę ir aprėptį, skiriant jose daugiau dėmesio temoms apie žalingo moksleivių artimųjų alkoholio vartojimą ir pagalbos galimybes.
2. Įtraukti žalingo moksleivių artimųjų alkoholio vartojimo temas į mokyklų vidaus taisykles, reagavimo į krizes ir pagalbos teikimo algoritmus, švietėjišką mokyklų bendruomenėms skirtą informaciją, ugdymo sutartis.
3. Tobulinti mokytojų ir mokykloje dirbančių specialistų kompetencijas anksti pastebėti moksleivius iš šeimų, kuriose alkoholis vartojamas žalingai, teikti jiems pagalbą ir mažinti dėl šių problemų patiriamą stigmą.
4. Skatinti klasių auklėtojus sudaryti neformalius klasės tėvų susitarimus raštu dėl alkoholio vartojimo, susijusio su vaikais, taisyklių, skirti šioms temoms dėmesio klasės valandėlėse.
5. Sistemingai skatinti ankstyvą Vaiko teisių apsaugos tarnybų įsitraukimą, jeigu mokyklos specialistams kyla įtarimų, kad vaiko aplinkoje alkoholis ir kitos psichoaktyviosios medžiagos vartojamos žalingai.

6. Bendradarbiaujant su Vaiko teisių apsaugos savivaldybėse skyriais, Nevyriausybinėmis organizacijomis, valstybės ir savivaldybių įstaigomis teikti ir koordinuoti tikslinę pagalbą mokykloje vaikams, kurių šeimose alkoholis vartojamas žalingai.
7. Moksleivius, pastebėtus vartojant alkoholį arba kitas psichaktyvias medžiagas, nukreipti į ankstyvosios intervencijos paslaugą.
8. Vykdyti projektus, skatinti savanorišką moksleivių veiklą, susijusią su žalingo alkoholio vartojimo šeimoje problemomis, minėti svarbias tarptautines datas.

## **UNIVERSALIŲJŲ PROGRAMŲ TOBULINIMAS IR PLĖTRA**

Vaikams iš šeimų, kuriose vienas iš artimųjų piktnaudžiauja alkoholiu, universaliosios programos (psichikos sveikatos stiprinimo, įgūdžių mokymo, švietimo pagalbos, prevencinės) labai naudingos, nes padeda išlyginti šeimų gyvenimo aplinkybių nulemtus netolygumus, turinčius įtakos vaikų mokymuisi ir pasiekimams. Kuo didesnė programų aprėptis, kuo labiau stengiamasi įtraukti ir sunkiau pasiekiamus, prasčiau besielgiančius arba pasyvesnius mokinius, tuo daugiau naudos patiria vaikai iš socialinės rizikos šeimų. Svarbu ir tai, kad universaliosiose programose vaikai neišskiriami kaip priklausantys rizikos grupėms, kaip kažko stokoiantys, jiems sudaromos sąlygos gauti tą pačią informaciją kartu su bendraamžiais, mokyti panašiai į ją reaguoti ir nuosekliai elgtis. Atsižvelgiant į didžiulius dėl alkoholio patiriamos žalos mastus, alkoholio vartojimo šeimoje problemoms reikėtų skirti daugiau dėmesio. Šiomis temomis reikėtų papildyti pamokų, vykdomų projektų ir prevencinių programų turinį. Svarbu nuolat pasitikrinti, ar informacija apie alkoholio žalą, kontrolės politiką, psichikos sutrikimus, susijusius su alkoholio vartojimu, ir veiksmingą jų gydymą atitinka naujausius mokslo įrodymus.



Turinio ir mokytojų bei kitų mokyklos specialistų kvalifikacijos auditui verta pasitelkti kompetentingas šioje srityje valstybės institucijas, tokias kaip Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas, Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centras, Valstybinis psichikos sveikatos centras, bei nevyriausybinės organizacijos, veikiančias psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo ir sukeltos žalos prevencijos srityje.

Universaliųjų programų turinys ir forma turi vengti stigmatizuoti alkoholio vartojimo problemų turinčius žmones. Ugdymo įstaigose dirbantys specialistai turėtų kuo mažiau vartoti pasenusį terminą „alkoholikas“, tinkamesnis terminas – „priklausomas nuo alkoholio žmogus“, nederėtų išsakyti jokių žeminančių apibūdinimų, nevartoti žargono. Teikiant informaciją būtina pabrėžti, kad priklausomybė – tai liga, kurią galima veiksmingai gydyti. Mokykla retai kada turi pakankamai žmogiškųjų išteklių, kompetencijos kiekvienoje specializuotų problemų srityje, todėl būtina bendradarbiauti, naudotis kitų sričių specialistų parengta medžiaga. Renkite piktnaudžiavimo alkoholiu, vartojimo problemoms šeimoje temoms skirtus pokalbius per klasės valandėles, etikos pamokas, tikslinius renginius įvairių mokymuisi svarbių tarptautinių datų ir švenčių proga, prieš atostogas.

## **ALKOHOLIO VARTOJIMO TEMŲ ĮTRAUKIMAS Į SUTARTIS, TAISYKLES, ALGORITMUS**

Alkoholio vartojimo elgesys vis dar labai menkai apibrėžiamas formaliuose su ugdymo įstaigos veikla susijusiuose dokumentuose. Alkoholių vartoti draudžiama mokyklos patalpose ir teritorijoje, tėvai turi užtikrinti vaikų blaivų elgesį, kartais minimas teigiamas tėvų pavyzdys, kuris turėtų padėti užtikrinti, kad vaikai nevartos psichoaktyviųjų medžiagų. Iki mokyklinio ugdymo įstaigų taisyklėse nustatyta, kad pasiimantis vaiką iš įstaigos asmuo turi būti blaivus, tačiau ar paimančio asmens neblaivumas kelia riziką vaikui ir ką tokiu atveju daryti, paliekama spręsti indivi-

dualiai. Blaivus tėvų elgesys visuose su mokykla susijusiuose renginiuose laikoma tarsi savaime suprantama norma, kita vertus, yra žinoma, kad daugybėje mokyklinių renginių, tokiuose kaip mokslo metų pradžios ir pabaigos šventės, per klasių ir mokyklų organizuojamas Naujųjų Metų šventes, per „Šimtadienio“ ir „Išleistuvių“ šventes „simboliškai“, kitąsyk ir gausiai, suaugusieji alkoholį vartoja moksleivių akivaizdoje, retkarčiais ir mokyklos patalpose.

Iki 20-ies metų pailginus teisėtą alkoholio įsigijimo ir vartojimo amžių, nuo 2018 m. pradžios bus lengviau užtikrinti moksleivių ir kitų nepilnamečių blaivumą. Mokyklos bendruomenės narių alkoholio vartojimo elgesys gali keistis nuosekliai įgyvendinant alkoholio kontrolės įstatymus ir įtraukus papildomus tikslinius ugdymo sutarčių punktus. Taip pat rekomenduojama į mokyklos dokumentus ir tėvams siunčiamą informaciją įtraukti konkrečias rekomendacijas apie tai, kaip tėvai galėtų tapti teigiamu sveikatą stiprinančio elgesio pavyzdžiu vaikams.

Labai svarbu iš anksto numatyti ir į mokyklos darbuotojų reagavimo algoritmus įtraukti būtinus veiksmus, kas turi būti padaryta, pastebėjus moksleivį vartojant alkoholį, pamačius, kad moksleivis apsvaigęs arba įtartinau elgiasi, pastebėjus, kad tėvai atvyko į mokyklos renginius apsvaigę, aptikus pas moksleivį alkoholio arba nelegalių narkotinių medžiagų. Su šia tvarka turi būti supažindinami ir mokytojai, ir tėvai, laikui bėgant, turėtų būti tikrinama, kaip šių taisyklių laikomasi.

Šio leidinio tikslas – palengvinti mokytojams ir kitiems ugdymo įstaigos specialistams priimti sprendimus ir veikti saugant vaiko interesus. Lengviau yra veikti žinant, kad priimamas nebūtinai malonus sprendimas, galintis sukelti konfliktą su tėvais, yra teisėtas, kad priemonės pritaikiusį pedagogą arba mokyklos darbuotoją tikrai palaikys administracija, nes jo veiksmai formaliai apibrėžti mokyklos vidaus dokumentuose.

## **MOKYTOJŲ IR MOKYKLOJE DIRBANČIŲ SPECIALISTŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMAS**

Ugdymo įstaigose turėtų vykti tikslinis ir reguliarus kompetencijų stiprinimas ir kvalifikacijos tobulinimas, kad mokyklose dirbantys specialistai geriau suprastų alkoholio vartojimo šeimose problemą, gebėtų apie šias problemas kalbėtis su tėvais ir vaikais, nestiprindami stigmos ir nesukeldami nereikalingo priešiško. Verta pasitelkti įvairias valstybės ir nevyriausybinės organizacijas, kurios teiktų mokslo įrodymais grindžiamą informaciją. Kvalifikacijos tobulinimui itin svarbus tarpdisciplininis požiūris ir informacija, todėl rekomenduojama pasitelkti psichikos sveikatos priežiūros, priklausomybių gydymo paslaugas teikiančius specialistus, domėtis informacija apie veiksmingas alkoholio kontrolės politikos priemones, alkoholio pramonės poveikiu pilietinei visuomenei ir pasipriešinimo akcijoms, teisiniams bei logistiniams paslaugų šeimoms teikimo aspektams. Praktinis kvalifikacijos tobulinimo užsiėmimų rezultatas galėtų būti ir tinkamai parengti mokyklai reikšmingi vidaus dokumentai, kurie palengvintų paslaugų vaikams ir šeimoms teikimą, koordinavimą, sustiprintų specialistų profesinės kompetencijos pojūtį, pasitikėjimą tuo, ką jie daro.

### **PAPILDOMI RAŠYBINIAI SUSITARIMAI SU TĖVAIS**

Mažiausiai alkoholio Europoje suvartojančios šalys – Islandija, Norvegija, Švedija pasižymi griežta valstybine alkoholio kontrolės politika. Islandijai pavyko pasiekti ypač puikių rezultatų mažinant alkoholio (ir visų kitų psichoaktyviųjų medžiagų) vartojimą tarp vaikų ir jaunimo. Šioje šalyje visiškai draudžiama alkoholinių gėrimų reklama, alkoholį įsigyti galima tik nuo 20 metų, veikia valstybinis alkoholio prekybos monopolis, alkoholis brangus ir sunkiau prieinamas. Islandija veikė kompleksiskai: kartu su griežta alkoholio kontrolės politika taikė ir universalias prevencines priemones: buvo stiprinamas vaikų fizinis aktyvumas, didinamos vaikų

laisvalaikio ir užimtumo galimybės, siekiama pagerinti santykius su mokyklomis ir tėvais. Nepilnamečiams ribojamas vakarinis laikas, kai jie gali būti ne namuose. Šios šalies ekspertai gerą savo praktika ne kartą dalijosi ir Lietuvoje. Viena iš priemonių, padėjusių Islandijoje reikšmingai sumažinti tabako, alkoholio ir narkotikų vartojimą tarp moksleivių ir jaunimo, – tai mokyklų susitarimai su tėvais, kuriuose aptariamas tėvų ir mokyklos specialistų elgesys, susijęs su nepilnamečių psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu.

Mokyklos neturėtų apsiriboti tik formaliomis ugdymo sutartimis, reguliuojančiomis mokyklos ir tėvų arba teisėtų vaiko globėjų santykius. Verta siūlyti, dažniau sudaryti ir santykius kurti remiantis sutartiniais įsipareigojimais raštu – neformaliomis sutartimis, sudaromomis tarp konkrečios klasės auklėtojo ir tėvų, tarp pagalbą teikiančio mokyklos specialisto ir tėvų. Šie susitarimai skiriasi nuo įpareigojimų arba nukreipimų, kurie gali būti teikiami Vaiko gerovės komisijos sprendimu, ir nuo standartinių „Sutikimo formų“, kurias tėvai pasirašo, kad neprieštaruoja dėl vaiko pasirenkamos antrosios užsienio kalbos, etikos arba religijos dėstymo, leidžia būti apžiūrimam dėl utėlėtumo ir pan.

Svarbus tokių naujų siūlomų sutarčių elementas – pačių tėvų dalyvavimas formuluojant tokius susitarimus. Rekomenduojama pirmiausiai aptarti, kokias problemas, susijusias su vaikų alkoholio (ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų) vartojimu, pastebi tėvai, ko jie tikisi iš mokyklos ir ko mokykla tikisi iš tėvų. Tada būtų siūlomas ir redaguojamas tokio įsipareigojimo tekstas. Taigi, klasės auklėtojas turėtų ne tiek siūlyti tipines sutartis, kiek stengtis aktyviai aptarti alkoholio vartojimo temas jau pirmuosiuose tėvų susirinkimuose ir skatinti tėvus įsipareigoti raštu laikytis mokslo įrodymais grindžiamų rekomendacijų. Temos diskusijoms – kaip tėvams atrodo, nuo kokio amžiaus galima dalytis su vaikais gėrimais, ar leidžiama patiems pasiimti namuose esančius gėrimus, ar leidžiama namuose ragauti alkoholį, aptarti su vaikų alkoholio vartojimu susijusius

mitus, kad saugiau vaikams alkoholį ragauti su tėvais namuose nei kažkur kitur. Mokyklos specialistai turėtų pateikti mokslo įrodymais ir teisės aktais grindžiamą informaciją apie tai, kad bet koks alkoholio vartojimas nepilnamečiams yra žalingas, o vartojimo skatinimas užtraukia teisinę atsakomybę.

Papildomi susitarimai galėtų apimti, pavyzdžiui, vaiko dalyvavimą mokyklos renginiuose ir veiksmus, kuriuos mokykla įsipareigoja atlikti pastebėjus vaiką vartojant alkoholį, kokių veiksmų turėtų būti imamasi pas vaiką radus elektroninę cigaretę, svaigiųjų medžiagų, kas turėtų būti informuojamas pirmiausiai, kaip organizuoti pavartojusio arba apsvaigusio vaiko palydėjimą ir saugumo užtikrinimą. Mokykla gali norėti, kad tėvai įsipareigotų nevartoti alkoholinių gėrimų per mokyklos šventes ir renginius. Kitas svarbus ir galimas elementas – tėvams sutarti tarpusavyje, kokių taisyklių laikomasi kiekvienuose namuose, kai juose lankosi bendraklasiai arba kiti moksleiviai. Pavyzdžiui, galėtų būti įsipareigojama, kad kai kiti klasės vaikai nakvoja vieni pas kitus arba kitaip leidžia laiką, nepirkti, neduoti vaikams alkoholio, pastebėjus nutraukti vartojimą ir būtinai informuoti visų dalyvaujančių tėvus. Natūralu, kad gali būti tėvų, kurie tokių taisyklių nepalaikys, tačiau reaguoti į tai verta ramiai, nepriekaištaujant ir nedarant didelio spaudimo. Informacija apie tai, kurie tėvai tokius susitarimus yra pasirašę, kurie ne, gali būti suteikta kitiems klasės tėvams. Tai gali padėti apsispręsti leisti ar ne vaikams lankytis pas vienus ar kitus draugus.

Tokių sutarčių aptarimas ir pasirašymas – tinkama proga pasikalbėti su tėvais ir apie adekvačias bausmes arba netinkamo vaikų elgesio pasekmes, išsiaiškinti tėvų požiūrį ir pateikti mokslo įrodymais grindžiamą informaciją. Sutartyse galima numatyti ir veiksmingas rekomenduojamas pasekmes vaikams, ir įsipareigojimą netaikyti fizinių ir drastiškų bausmių, bet kreiptis konsultacijos į mokyklos specialistus.

Nors siūlomi susitarimai dažniausiai neturi juridinės galios priversti dalyvius pakeisti savo elgesį, nenumato bausmių už jų pažeidimą, tačiau jie galėtų atlikti itin svarbų vaidmenį formuojant tinkamo elgesio lūkesčius, padėtų informuoti tėvus apie tai, kaip veiksmingai stiprinti vaikų sveikatą ir mažinti riziką vartoti psichoaktyvias medžiagas.

## **SISTEMINGAS ANKSTYVO VAIKO TEISIŲ APSAUGOS TARNYBŲ ĮSITRAUKIMO SKATINIMAS**

Mokyklos vis dar palyginti retai ir vėlai kreipiasi į Vaiko teisių tarnybas dėl įvairių moksleivių patiriamų elgesio arba mokymosi problemų. Dažniausiai kreipiamasi tada, kai problemos jau įsisenėjusios, ypač sunkios arba ištinka krizė – vaikas nelanko mokyklos, įvyksta konfliktas, kartais nusikaltimas, mėginimas nusižudyti ir pan. Pernelyg dažnai ugdymo įstaiga stengiasi problemas išspręsti bendraudama tik su vaiku, ne visada informuodama net ir tėvus. Vengimas į pagalbos teikimą įtraukti kitas institucijas, asmenis, demonstruoja netinkamą elgesio modelį ir vaikams, kurių šeimos nariai piktnaudžiauja alkoholiu.

Mokyklos galimybės išsiaiškinti realias šeimos gyvenimo aplinkybes gana ribotos. Švietimo sistemos specialistai, vertindami vaiko problemų priežastis, gali remtis vaiko elgesiu, aplinkinių pasisakymais, pačių tėvų suteikta informacija, tačiau neturi galimybių nei diagnozuoti tėvų sveikatos sutrikimų, nei gauti informacijos apie jų sveikatos būklę. Ugdymo įstaiga gali niekada nesužinoti tikslios diagnozės, paskirto gydymo ir sveikatos pokyčių, todėl tinkamiausia įstaigai planuoti pagalbos priemonės remiantis vaiko poreikiais bei patiriamų problemų dinamika.

## **TIKSLINĖ PAGALBA VAIKAMS IŠ ŠEIMŲ, KURIOSE ALKOHOLIS VARTOJAMAS ŽALINGAI**

**Tikslinė pagalba turėtų būti sutelkta svarbiausiems ilgalaikių pasekmių turintiems rizikos veiksniams mažinti:**

- Prasti mokymosi pasiekimai.
- Blogas lankomumas ir silpnas ryšys su mokykla.
- Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas.
- Užimtumo paslaugų ir visapusiško lavinimosi paslaugų stoka.
- Prasti bendravimo įgūdžiai ir savivertės problemos.
- Atsakingų suaugusiųjų nebuvimas ir socialinių ryšių stoka.
- Kopriklausomybė (netiesioginė priklausomybė).

**Priemonės, užtikrinančios vaikams lygias galimybes mokytis:**

- Švietimo pagalba (prailgintų grupių, konsultacijų ir pagalbos rengiant namų darbus programos, papildomo užimtumo ir lavinimo programos).
- Būrelių ir popamokinės laisvalaikio veiklos prieinamumo mokykloje užtikrinimas, tarpininkavimas užtikrinant šių veiklų prieinamumą už ugdymo įstaigos ribų.
- Pagalba nutraukiant psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir išliekant blaiviam – nukreipimas gauti ankstyvosios intervencijos paslaugas, teikiamas vaikams, vartojantiems psichoaktyviąsias medžiagas.
- Tarpininkavimas nukreipiant gauti paslaugas įvairiose nevyriausybinėse organizacijose, sveikatos priežiūros įstaigose ir kt.
- Psichologinės pagalbos ir konsultacijų vaikui teikimas.
- Psichologinės pagalbos ir konsultacijų tėvams teikimas.
- Tarpininkavimas tėvus įtraukiant į tėvystės mokymų programas.
- Vaikų įtraukimas į specializuotas pagalbos programas: programa „Linai“, savigelbos grupės.
- Skatinimas kreiptis pagalbos ir ją priimti.

## **PROGRAMA „LINAS“**

Šiuo metu tai vienintelė specializuota pagalbos priklausomų tėvų vaikams programa mokyklose. Specialiosios pedagogikos ir psichologijos centro 2016 m. paskelbtos ataskaitos „Prevencinių programų įgyvendinimas Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose 2015–2016 mokslo metais“ duomenys rodo, kad iš neakredituotų preventcinių programų daugiausia mokyklų pasirinko įgyvendinti būtent šią ankstyvosios intervencijos programą „Linas – pagalba vaikams“, skirtą darbui su 6–12 metų amžiaus vaikais ir paaugliais, augančiais su tėvais, kurie kenčia nuo priklausomybės ligų. Tai neformalaus švietimo programa, kurią sukūrė Nomi Tioneng (Švedija). Programos pavadinimas – įprastas berniuko ir Švedijoje populiaros televizijos laidos „Linas klauso“ personažo vardas. Šią programą sudaro 18 susitikimų grupėje, kurių kiekvienas turi savo tikslus. Yra parengta parankinė knyga, kurioje išsamiai aptariami ideologiniai ir praktiniai priemonės taikymui svarbūs klausimai, pateikiamos nuorodos į informacines brošiūras, klausimynus, tinkamus naudoti per įregistravimo, vertinamuosius ir baigiamąjį (išregistravimo) pokalbius. Norintys vykdyti programą ir naudotis medžiaga turi išeiti bazinius „Lino pagalbos vaikams“ kursus. Priemonė tinka individualiems susitikimams ir darbui grupėje.

## **NUKREIPIMAS Į SAVIGELBOS GRUPES**

Sužinojus apie tai, kad vaikas auga šeimoje, kurioje yra žalingai vartojančių arba priklausomų asmenų, ir juos, ir jų artimuosius galima informuoti ir nukreipti į savigelbos grupes. Jos grindžiamos panašaus patyrimo žmonių tarpusavio palaikymu, problemų sprendimo ieškojimu, savanoriška pagalba ir 12 žingsnių programos principais. Šios grupės yra visiškai nepriklausomos, nebendradarbiauja su jokiais organizacijomis



ir neperduoda jokios informacijos, tačiau priima visus pagalbos ieškančius asmenis. AL-ANON – tai nepriklausoma, savanoriška pagalba grindžiama priklausomybe nuo alkoholio sergančių žmonių šeimos narių, artimųjų ir jų draugų bendrija.

## **ALATEEN grupės**

Alateen (alkoholikų vaikai) – tai AL-ANON šeimyninių grupių dalis ir yra jaunų žmonių, paauglių, kurių gyvenimą paveikė nors vieno iš tėvų ar kitų artimų žmonių priklausomybė nuo alkoholio, bendrija. Šių grupių kontaktus nesunkiai rasite internete ir šiame leidinyje, „papildomų išteklių“ skyriuje.

## **Palaiykite tėvų pastangas kreiptis pagalbos ir bendradarbiauti su mokykla**

Mokykla neturėtų imtis atsakomybės už moksleivio tėvų elgesio pokyčius, neturėtų moralizuoti, bet gali patarti, suteikti informacijos, padrašinti kreiptis pagalbos ir laikytis pozicijos, kad gydymas gali būti veiksmingas, bei suteikti informaciją kur kreiptis.

Klasių auklėtojai, administracijos atstovai, mokyklose dirbantys specialistai turėtų skatinti tėvus bendradarbiauti vaiko gerovės labui. Nevertinkite, nesmerkite ir negrasinkite – tai visiškai neveiksminga, sukelia priešišumą ir trukdo bendradarbiauti. Geriau klauskite ir susižinokite, ko reikia ir ką gali tėvai padaryti, kokios priemonės buvo veiksmingos anksčiau.

Bendradarbiavimą lengviau užmegzti prisiimant konkrečius abipusius įsipareigojimus dėl geresnių moksleivio ugdymosi rezultatų. Kuo tiksliau suformuluosite konkrečias ir palyginti nedideles užduotis tėvams, tuo didesnė tikimybė, kad tėvams pavyks jas atlikti: pavyzdžiui, padėti vaikams įsigyti reikiamų mokyklai priemonių, pervesti pinigų dalyvavimui ekskursijoje, parašyti prašymą suteikti mokymosi pagalbą ir kt.

## NUKREIPIMAS Į ANKSTYVOSIOS INTERVENCIJOS PASLAUGĄ

Tarptautiniai tyrimai rodo, kad anksti pradėję vartoti alkoholį asmenys suaugę dažniau tampa priklausomi nuo įvairių psichoaktyviųjų medžiagų. Mokykloje pastebėjus alkoholį vartojantį vaiką arba paauglį, reikėtų juos nukreipti ankstyvosios intervencijos paslaugai gauti. Ankstyvosios intervencijos sąvoka Lietuvoje pradėta vartoti palyginti neseniai, Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2002 m. balandžio 2 d. nutarime Nr. 437 „Dėl vaikų, vartojančių narkotines, psichotropines, kitas psichiką veikiančias medžiagas, nustatymo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ankstyvoji intervencija apibrėžiama kaip psichologinių, socialinių pedagoginių pagalbos priemonių teikimas vaikams po to, kai nustatoma, kad jie vartoja psichoaktyvias medžiagas, skatinant nevartoti šių medžiagų.

Šių paslaugų tikslas – sudaryti sąlygas nepilnamečiui atsisakyti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo, motyvuoti išlikti blaiviam. Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD) siekdamas, kad ankstyvosios intervencijos priemonės būtų nuosekliai taikomos, 2011 m. adaptavo ir išleido metodinę medžiagą „Ankstyvosios intervencijos vadovas“ pagal 17 Europos šalių įgyvendinto projekto „FreD goes net“ medžiagą („Ankstyvoji intervencija jauniems asmenims, vartojantiems psichoaktyvias medžiagas“; angl. Early Intervention for young drug users). Šiame vadove pateikiama informacija bei praktinių patarimų sėkmingam specialistų (psichologų, socialinių darbuotojų, socialinių pedagogų ir kt.) darbui su 14–21 metų amžiaus jaunuoliais, nereguliariai vartojančiais alkoholį ir / arba narkotikus, kol dar nėra priklausomybės požymių. 2013–2016 m. NTAKD organizavo 7 mokymus ir parengė daugiau nei 150 specialistų, gebančių taikyti šias priemones. Rekomenduojama, kad šios paslaugos būtų prieinamos per savanorišką ir privalomą nukreipimą dalyvauti Ankstyvosios intervencijos programoje. Lietuvos savivaldybių vaiko gerovės komisijos įpareigojimus dalyvauti

šioje programoje turėtų skirti kaip vaiko minimalios priežiūros priemonę, galėtų nukreipti su alkoholiu ir / ar narkotikais eksperimentuojančius vaikus pedagoginių psichologinių tarnybų specialistams. NTAKD teikia informaciją apie įstaigas ir specialistus, pasirengusius taikyti Ankstyvosios intervencijos programą. Ankstyvąją intervenciją sudaro pradinis pokalbis, kuriame dalyvauja vaikas, tėvai arba globėjai, 8 val. trukmės patraukli interaktyvi praktinė veikla grupėje ir baigiamasis pokalbis. Jaunuolius motyvuoja atsisakyti svaiginamųjų medžiagų, jie sužino apie šių medžiagų sukeltą žalą, keičiamas asmens požiūris į savo elgesį, stengiamasi užkirsti kelią priklausomybės atsiradimui. NTAKD ir toliau organizuoja Ankstyvosios intervencijos mokymus pataisos namų, atvirų jaunimo centrų ir atvirų jaunimo erdvių specialistams, taip siekdamas plėsti ankstyvosios intervencijos teikiamų paslaugų tinklą Lietuvoje.

## **VYKDYTI TEMINIUS PROJEKTUS, SKATINTI SAVANORIŠKĄ MOKSLEIVIŲ VEIKLĄ**

Jaunuolių blaivybės nuostatos stiprėja, kai jie dalyvauja įvairioje praktinėje blaivybę stiprinančioje ir prevencinėje žalingų įpročių veikloje: jaunesnių moksleivių prevenciniame ugdyme, organizuoja teminius renginius, prisideda prie pastangų sušvelninti žalingo alkoholio vartojimo sukeltas pasekmes (pavyzdžiui, bendradarbiavimas su vaikų globos namais). Sudarius moksleiviams sąlygas padėti kitiems, organizuoti pažintinius renginius, skirtus paminėti psichikos sveikatai ir vaikų teisėms svarbias datas, švietimas apie visuomenės pilietiškumo eroziją sukeliančią alkoholio pramonės veiklą ne tik Lietuvoje, bet ir besivystančiose pasaulio šalyse padaro prevencines veiklas įdomesnes nei formalus teorinių žinių suteikimas. Blaivūs renginiai mokykloje su žinomais žmonėmis taip pat prisideda prie požiūrio ir nuostatų keitimo sveikatai palankesne kryptimi.

## PAGALBOS MOKYKLOJE ORGANIZAVIMAS

---

Mokyklose turėtų būti nustatyta aiški tvarka, kaip ir kam pranešti apie įtarimus dėl tėvų piktnaudžiavimo alkoholiu, bei nuoseklus tolesnių veiksmų planas. Geriausių rezultatų pasiekama, kai krizines situacijas dėl tėvų ir vaikų alkoholio (ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų) vartojimo pavyksta įtraukti į universalius reagavimo algoritmus ir veiksmų planus. Tai skatina supratimą, kad pagalbos veiksmus labiau lemia ne priežastis, dėl kurios vaikui reikalinga pagalba, bet individualaus vaiko momentiniai ir ilgalaikiai saugumo ir teisių poreikiai. Ir įtarimai, ir pasitvirtinusi informacija turi išlikti konfidencialūs, nes šiuos sutrikimus patiriančius asmenis ir šeimas lydi stipri stigma, aplinkinių priešiškus, išnaudojimo rizika. Konfidencialumas labai svarbus norint užsitikrinti moksleivių (ir tėvų), kuriems reikės pagalbos, pasitikėjimą ir bendradarbiavimą. Ne mažiau svarbu, kad visi dalyvaujantys asmenys gautų pakankamai informacijos apie prieinamas pagalbos priemones: gydymo ir socialines paslaugas teikiančias įstaigas, specialistus, programas, nemokamos telefoninės pagalbos numerius, nevyriausybines organizacijas, dienos užimtumo centrus, krizių tarnybas bei kitas institucijas, teikiančias psichologinę, socialinę, pedagoginę ir specialiąją pagalbą. Šiame leidinyje „Papildomų išteklių skyriuje“ rasite daug nuorodų apie tai, kur rasti patikimą informaciją šiomis temomis.

Įsitikinus, kad vaikui reikalinga pagalba dėl tėvų žalingo vartojimo arba priklausomybės nuo alkoholio, labai svarbu nustatyti būdus, kaip vaikas galėtų bet kuriuo paros metu paprašyti pagalbos nepakenkdamas sau: mokykla galėtų pateikti mokykloje dirbančių psichologo ir visuomenės sveikatos priežiūros specialisto vardą, pavardę, individualaus konsultavimo grafiką, darbo telefoną, kitus kontaktinius duomenis, taip pat susitarti, kam iš atsakingų suaugusiųjų galima pasiskambinti bet kuriuo paros metu, o kokiais atvejais skambinti trumpaisiais pagalbos numeriais.

**Pastebėti** ir dėmesingai reaguoti į vaiko mokymosi arba elgesio sunkumus.

**Įvertinti**, kokio laipsnio yra apleistumo, smurto, žalos vaikui rizika.

**Informuoti** tėvus, įvertinti bendradarbiavimą ir įgyvendinamų priemonių rezultata.

Nepavykus arba jeigu tėvai nebendradarbiauja, **informuoti** Vaiko teisių apsaugos tarnybas.

**Bendradarbiauti** įgyvendinant Vaiko teisių tarnybos paskirtas priemones.

**Vykdyti universalias ir tikslines pagalbos priemones.**

**Didinti** atsakingų suaugusiųjų, kuriais vaikas pasitiki, skaičių.

Geranoriškų mokytojų dėmesys mokykloje gali padėti sušvelninti tėvų alkoholio priklausomybės pasekmes vaikams, paskatinti tėvus kreiptis pagalbos. Saugumo užtikrinimas, praktinė pagalba ir geresni mokymosi pasiekimai turi didelį poveikį moksleivio ateičiai.

## **POKALBIAI SU TĖVAIS**

Nepamirškite, kad tėvai – suaugę žmonės, turintys savo gyvenimišką patyrimą, orumo sampratą. Pamokslavimas, priekaištai, grasinimai ir jausmų demonstravimas nėra veiksminga. Turėtumėte visą dėmesį sutelkti į vaiko gerovę, jo poreikius ir pokalbiuose pabrėžti, kaip stipriai vaiko gerovė ir sveikata priklauso nuo tėvų. Būkite konkretūs – nurodykite konkrečius vaiko poelgius, pasisakymus, prastą mokslo pažangą konkrečiose srityse, netinkamą elgesį, konfliktus. Atvirai pasiklauskite, ar gali būti, kad vaikui kylančios problemos būtų susijusios su kurio nors iš šeimos narių žalingu alkoholio (arba kitų psichoaktyviųjų medžiagų) vartojimu.

Žinotina ir tai, kad JK Švietimo departamento apklausos (Department for Education, 2010, UK) atskleidė, jog socialiniai darbuotojai (ir mokytojai) gana dažnai neteisingai interpretuoja tėvų elgesį. Pavyzdžiui, socialiniai darbuotojai kontakto vengiančius arba „kaltai besielgiančius“ tėvus linke identifikuoti kaip „galimai smurtaujančius prieš vaikus“. Tuo tarpu buvo daugybė atvejų, kai tėvai mėgino tiesiog nuslėpti šeimoje esančius (nebūtinai asmeninius) psichikos sutrikimus, priklausomybę, narkotikų vartojimą ir kitas šeimynines problemas (Cleaver, Freeman et al, 1995). Taigi, ne visi priklausomi arba žalingai alkoholį vartojantys asmenys smurtauja prieš savo vaikus arba artimuosius, tačiau tai nereiškia, kad nekelia jiems ilgalaikės žalos. Kita vertus, nebūtinai galioja ir optimistinė prielaida, kad visi tėvai myli vaikus ir nori jiems gero, todėl geriausia vaikams likti savo namuose (Dingwell et al, 1983).

Nemanykite, kad galite suprasti, kaip jaučiasi kitas žmogus, ką jis išgyvena. Pasakymas „Suprantu, kaip tau sunku“ nėra labai veiksmingas ir gali būti suprastas priešiška. Tad neinterpretuokite ir neaiškinkite tėvams vaiko elgesio priežasčių, klauskite tėvų nuomonės. Tai gali suteikti daugiau informacijos, padėti patvirtinti kilusius įtarimus dėl piktnaudžiavimo arba atskleisti kitas reikšmingas problemas. Jeigu artimieji griežtai atsisako bendradarbiauti, neigia žalingo alkoholio vartojimo faktus, informuokite, kad alkoholio Lietuvoje vartojama labai daug, kad dažnai geriama žalingai, o tai viena dažniausių šeimų problemų priežastis. Išklauskite paaiškinimus ir numatykite veiksmus, kurie galėtų padėti sumažinti vaiko elgesio arba mokymosi problemas. Pasistenkite parengti nedidelį planą artimiausioms dviem savaitėms, jame surašykite konkrečius įsipareigojimus ir veiksmus, kurių imsis tėvai, vaikas ir mokykla.

Aiškiai informuokite, kokia pagalba prieinama mokykloje, suteikite informaciją, jeigu ją turite, arba pasiūlykite, kur būtų galima kreiptis papildomos informacijos. Taip pat informuokite, kokia yra veiksmų

seka, kai mokyklos specialistų vertinimu nėra pakankamos pažangos sprendžiant vaiko problemas, užtikrinant vaiko teises. Informuokite, kad turite teisę ir pareigą kreiptis į Vaiko teisių apsaugos skyrių. Svarbu pabrėžti, kad mokykla gali palaikyti pastangas sveikti ir bendradarbiauti, padėti pasirūpinti vaiko ugdymo poreikiais.

Dažnai tėvai net nesupranta, kad Vaiko teisių apsaugos skyrius – ne baudžiamoji, bet pagalbą koordinuojanti įstaiga ir gali padėti gauti nemažai papildomų socialinių paslaugų šeimos nariams. Remkitės faktais – riziką netekti vaiko globos arba kad vaikas gali būti pašalintas iš mokyklos pateikite kaip pasekmes, o ne kaip bausmę.

Grasinimai, kurių neįgyvendinate, gali paskatinti vaiko artimuosius slėpti problemas ir alkoholio žalingą vartojimą, didėja rizika, kad vaikas bus gąsdinamas ir verčiamas slėpti tėvų piktnaudžiavimą alkoholiu. Tušti grasinimai yra neveiksmingi ir pavojingi, nes pasekmių nebuvimas paskatina priklausomą asmenį manyti, kad jų grėsmė nėra nedidelė, ir nemotyvuoja keisti elgesio. Pasekmių neišvengiamumas, reaguojant į kiekvieną netinkamo elgesio su vaiku epizodą, veikia disciplinuojančiai, skatina elgesio pokyčius.

Susitarkite, kokie tikslai teikiant pagalbą svarbiausi, į šį procesą įtraukite vaikus. Kuo tikslas konkretesnis, tiksliau apibrėžtas – tuo didesnė sėkmės tikimybė. O sėkmės šioje situacijoje reikia visiems. Užrašykite, parenkite neformalų rašytinį susitarimą ir sutarkite, kaip vertinsite rezultatą ir ką darysite nesėkmės atveju. Neaptarinėkite vieno iš tėvų elgesio su kitu iš tėvų, girdint vaikui.

Dažniausiai į bet kokią konsultaciją su mokyklos specialistais priklausomų asmenų šeimos nariai atvyksta išsekę, sutrikę, tikėdamiesi kaip nors sustabdyti šeimos nario girtavimą, narkotikų vartojimą ar lošimą. Neretai klausia – „kaip turėčiau elgtis su savo (vyru, vaiku, tėvu), kad sustabdyčiau jo vartojimą?“ Artimiesiems būna gėda, baisu, kad gali netekti vaikų glo-

bos, jie jaučiasi esantys vieniši su savo problemomis. Dažnai paaiškėja, kad jiems labai trūksta žinių ir supratimo apie priklausomybės ligą, jos simptomus, eigą ir gydymo galimybes. Dar didesnė problema yra tai, kad šeimos nariai mažai žino arba nieko nėra girdėję apie kopriklausomybę ir prisibijo socialinių paslaugų stigmatos. Visi šie veiksniai apsunkina kontaktą ir bendradarbiavimo mezgimą. Atviras, tiesus bendravimas, nemėginant nutylėti nemalonių dalykų, tačiau kalbant apie faktus, procesus, pokyčius ir mažiau apie jausmus, gali padėti sušvelninti.

Bet kuri šeima gali susidurti su alkoholio ar narkotikų vartojimo problemomis, niekas nuo to nėra apsaugotas, ir vaikai tikrai nėra kalti dėl suaugusiųjų elgesio. Todėl tėvams ir švietimo sistemoje dirbantiems specialistams reikėtų daugiau žinoti apie šią problemą, būdus jos išvengti, gyvenimo įgūdžius, kuriuos derėtų diegti vaikams nuo mažumės, kad apsaugotų juos nuo blogų įpročių.

## **PAGALBOS PRAŠYMO ĮGŪDŽIAI IR KULTŪRA UGDYMO ĮSTAIGOJE**

Žmonės gyvenime dažnai atsiduria tokiose situacijose, kur jiems reikalinga pagalba. Tačiau toli gražu ne visada mokame pagalbos prašyti, ja pasinaudoti ir suteikti kitiems. Barjerų gauti pagalbą yra nemažai. Žmonėms gali būti gėda „būti silpniems“, gali būti „baisu įsipareigoti“, gali bijoti pasekmių, kai aplinkiniai sužinos asmens silpnybes ir trūkumus. Kita vertus, žmonės vengia suteikti pagalbą dėl labai panašių jausmų – kad nepajėgs padėti tiek, kiek reikia kitam, bus nepatogu pasakyti ne, vengiant finansinių ir emocinių nuostolių. Tuo tarpu socialinis palaikymas, grindžiamas solidarumu, savanoriška tarpusavio pagalba, remiasi būtent pasitikėjimu ir gebėjimu teikti ir priimti pagalbą. Socialinis palaikymas – itin reikšmingas asmens ir visuomenės sveikatą stiprinantis veiksnys. Naudingiausia, kai visi mokyklos bendruomenės nariai – specialistai, moksleiviai, tėvai – supranta, kad tarpusavio parama yra būtina bet kokio žmogaus išlikimo



sąlyga. Mokykla turi mokyti įgūdžio prašyti pagalbos sau, kitam ir ją teikti. Mokykloje reikėtų sudaryti tokią aplinką, kurioje pagalbos prašymas būtų skatinamas, turėtų būti lengvai prieinama informacija apie tai, kur galima kreiptis ir kokios yra procedūros. Praktiškai per kiekvieną pamoką galima vaikus paskatinti pagalvoti apie savo pagalbos prašymo elgesį, paklausti, kas padeda pagalbą priimti ir kas trukdo. Panašios refleksijos padeda pripažinti savo nepatenkintus poreikius, stiprina norą padėti kitiems ir įgūdį priimti pagalbą. Šie įgūdžiai stiprėja teniruojami ir nyksta aplinkoje, kurioje tarpusavio palaikymo bendruomenėje stokoja, o į pagalbos prašymus atsiliepiama su panieka.

Svarbu kurti tokią aplinką mokykloje, kurioje pagalbos paprašyti ir ją priimti būtų lengviau. Tokios sąlygos susidaro, kai žmogus supranta, kad aplinkiniai žino apie jo patiriamas problemas, jomis domisi, nori padėti. Taigi stengiamasi, kad mokyklose būtų specialistų, su kuriais vaikai galėtų pasidalyti išgyvenamais sunkumais ir kurie pasiūlytų konkrečią pagalbą. Tokią pagalbą žmogui yra lengviau priimti. Pavyzdžiui, pasiūlius: paėjėsiu su tavimi namo kartu, paskambinsiu tavo močiutei, padėsiu iškviešti policiją, rasiu, kas paskolina knygą, susitarsiu dėl kontrolinio perrašymo, asmeniui yra lengviau pasakyti, ar jam to reikia ar ne, priimti pasiūlymą ar atmesti. Tuo tarpu pasakymas – kreipkis, jeigu reikės kokios nors pagalbos, yra pernelyg abstraktus, žmogus gali tiesiog nejaukiai pasijusti, nes nežino, kokia pagalba jums atrodo labai apsunkinanti, reikšminga, o kokią jūs galite ir norite suteikti.

Tinkamos mokyklos bendruomenės nuostatos, veikiančios ir aiškios procedūros, instrukcijos ir informacija padeda švietimo sistemos darbuotojams, vaikams ir tėvams, kurie turi įvairiausių problemų, suprasti, kad jie nėra vieniši, kad gali jaustis saugūs ir pajusti gydančią socialinės paramos ir palaikymo galią.

## ŠALTINIAI

1. *Valstybinė švietimo strategija 2013–2022*. Vilnius: ŠMM; 2014. Prieiga internete: [http://www.sac.smm.lt/wp-content/uploads/2016/02/Valstybine-svietimo-strategija-2013-2020\\_sviet-strat.pdf](http://www.sac.smm.lt/wp-content/uploads/2016/02/Valstybine-svietimo-strategija-2013-2020_sviet-strat.pdf)
2. Veryga A., Prochorskas R., Štelemėkas M. *Alkoholio kontrolės politikos vertinimas, alkoholio vartojimo daromos žalos vertinimas*. Vilnius: Valstybinis psichikos sveikatos centras; 2013. Nr.: VP1-4.3-VRM-02-V-05-001. Prieiga internete: [https://issuu.com/larisajakovuk/docs/leidinys\\_alkoholio\\_](https://issuu.com/larisajakovuk/docs/leidinys_alkoholio_)
3. Johnson-Staub Ch. *Putting It Together: A Guide to Financing Comprehensive Services in Child Care and Early Education*. Washington: Center for Law and Social Policy; 2012. Prieiga internete: <https://eric.ed.gov/?id=ED538031>
4. *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: WHO; 1986. Prieiga internete: <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
5. *Tarptautinė ligų klasifikacija (TLK-10)*. Austrija: Nepriklausoma ligoninėms kainas nustatanti institucija; 2015. Prieiga internete: <http://ebook.vlk.lt/e.vadovas/index.jsp?topic=/lt.webmedia.vlk.drg.icd.ebook.content/html/icd/5skyrius.html>
6. Bulotaitė L. *Narkotikai ir narkomanija. Iliuzija ir realybė*. Vilnius: Tyto alba; 2004.
7. *Progress report on implementation of the European Action Plan to Reduce the Harmful Use of Alcohol 2012–2020*, Ataskaita pristatyta ir svarstyta 67-ojoje Europos regioninio komiteto sesijoje, 2017 m. rugsėjo 11–14 d. Budapeštas, Vengrija.
8. Nutt D. J., King L. A., Phillips L. D. *Independent Scientific Committee on Drugs. Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis*. *Lancet*. 2010 Nov 6;376(9752):1558–1565.

9. European Alcohol Policy Alliance. *EUROCARE Recommendations for a Future EU Alcohol Strategy*. Brussels: Eurocare; 2012.
10. Anderson P., Baumberg B. *Alcohol in Europe: a public health perspective*. London: Institute of Alcohol Studies; 2006.
11. Harwin J., Madge N., Heath S. *Children affected by Parental Alcohol Problems (ChAPAPs) An ENCARE 5 Project Report on the research, policy, practice and service development relating to ChAPAPs across Europe*. UK: Brunel University; 2010.
12. *Veiklos ataskaita* (2012). Vilnius: Respublikinė vaiko teisių apsaugos ir įvaikinimo tarnyba; 2013.
13. Veryga A., Stanislavovienė J., Ignatavičiūtė L., Štelemėkas M., Liutkutė V. *Probleminio alkoholio vartojimo įvertinimas tarp 15–74 metų amžiaus lietuvių gyventojų naudojant AUDIT metodiką*. Sveikatos mokslai. Vilnius: Sveikata (Visuomenės sveikata); 2013. ISSN 1392-6373. 2013, t. 23, Nr. 5, 22–28.
14. Izokaitis M., Stonienė L. *Ankstyvoji intervencija dėl psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklose*. Visuomenės sveikata; 2017. 1(76):36–43.
15. ESPAD Report, 2015 *Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. Lisbon: EMCDDA/ESPAD; 2016.
16. LoConte N. K., Brewster A. M., Kaur J. S., Merrill J. K., Alberg A. J. *Alcohol and Cancer: A Statement of the American Society of Clinical Oncology*. *Journal of Clinical Oncology* - published online before print November 7, 2017.
17. Anderson P., Møller L., Galea G. *Alcohol in the European Union. Consumption, harm and policy approaches*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2012.
18. *First Global Ministerial Conference on Healthy Lifestyles and Non-communicable Disease Control* (Moscow, 28–29 April 2011). Recommended “best buys”.
19. Ignatavičiūtė L. *Alkoholis ir netiesioginė priklausomybė*. Vilnius:

- VPSC; 2010. Prieiga internete: [http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/alkoholis\\_2010.pdf](http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/alkoholis_2010.pdf)
20. Donovan J. E. *The burden of alcohol use: focus on children and pre-adolescents*. Alcohol Res. 2013. 35(2):186–192pmid:24881327
  21. Wadolowski M., Hutchinson D., Bruno R., Aiken A., Najman J. M., Kypri K., Slade T., McBride N., Richard P. Mattick. *Parents Who Supply Sips of Alcohol in Early Adolescence: A Prospective Study of Risk Factors*. Pediatrics, 2016.
  22. Donovan J. E, Molina B. S. G. *Childhood risk factors for early-onset drinking*. J. Stud Alcohol Drugs. 2011. Sep;72(5):741–751pmid:21906502.
  23. Casas-Gil M. J., Navarro-Guzman J. I. *School Characteristics among Children of Alcoholic Parents*. Psychological Report; 2002; 90:341–348.
  24. NTAKD. *Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos ir kontrolės priemonių taikymo bendrojo ugdymo mokyklose apklausos ataskaita 2015 m.* Vilnius; NTAKD; 2015.
  25. LR SADM Įsakymas. *Dėl kompleksiškai teikiamų paslaugų šeimai 2016–2020 m. veiksmų plano patvirtinimo*. 2016 m. kovo 10 d. Nr. A1-133, Vilnius. Įsakymas paskelbtas: TAR 2016-03-10, Nr. 04549.
  26. LR Vyriausybės 2007 m. spalio 31 d. nutarimas Nr. 1193 „Dėl Vaiko globos (rūpybos) sistemos reorganizavimo strategijos ir jos įgyvendinimo priemonių 2007–2012 metų plano patvirtinimo“ (Žin., 2007, Nr. 118-4817).
  27. „Vaiko gerovės 2013–2018 m. programa“, patvirtinta LR socialinės apsaugos ir darbo ministro 2012 m. gruodžio 3 d. įsakymu Nr. A1-547 „Dėl Vaiko gerovės 2013–2018 m. programos patvirtinimo“ (Žin., 2012, Nr. 140-7208).
  28. ŠMM Įsakymas. *Dėl Vaiko minimalios ir vidutinės priežiūros priemonių ar auklėjamojo poveikio priemonės įgyvendinimo savivaldybėje organizavimo, koordinavimo ir kontrolės rekomendacijų patvir-*

- tinimo* 2017 m. liepos 5 d. Nr. V-555, Vilnius. Įsakymas pakelbtas: TAR, 2017-07-10, kodas 2017-11794.
29. *Geros mokyklos koncepcija*, patvirtinta LR švietimo ir mokslo ministro 2015 m. gruodžio 21 d. įsakymu Nr. V-1308 „Dėl geros mokyklos koncepcijos patvirtinimo“. Įsakymas paskelbtas: TAR 2015-12-21, Nr. 20048.
  30. ŠMM Įsakymas Nr. V-579 *Dėl mokyklos vaiko gerovės komisijos sudarymo ir jos darbo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo* 2011 m. balandžio 11 d., Vilnius. Įsakymas pakelbtas: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.396543>
  31. Goštautaitė-Middtun N., Goštautas A., Čepulytė A. *Sveikatos priežiūros vaikams, vartojantiems psichiką veikiančiąsias medžiagas, prieinamumas Lietuvos psichikos sveikatos priežiūros įstaigose*. Tyrimo ataskaita. Vilnius: VPSC; 2013.

## VALSTYBĖS ĮSTAIGOS

---

### **NARKOTIKŲ, TABAKO IR ALKOHOLIO KONTROLĖS DEPARTAMENTAS**

**[www.ntakd.lt](http://www.ntakd.lt)**

Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas (NTAKD) – tai valstybės biudžetinė įstaiga, atsakinga už valstybės politikos narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės bei vartojimo prevencijos srityse formavimą, organizavimą ir įgyvendinimą savo kompetencijų ribose. Ši įstaiga teikia LR Vyriausybei pasiūlymus dėl teisės aktų projektų rengimo, rengia valstybines alkoholio, tabako, narkotikų kontrolės ir narkomanijos prevencijos programas, koordinuoja ir kontroliuoja jų įgyvendinimą, derina šios srities projektus, atlieka tikslines analizes, kontroliuoja alkoholio prekybos licencijavimo veiklą, vertina narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės ir vartojimo prevencijos būklę šalyje. NTAKD teikia konsultacijas įvairioms įstaigoms, įskaitant ir ugdymo, dėl prevencinių ir kontrolės priemonių taikymo ir veiksmingumo, informuoja apie galiojančius teisės aktus, konsultuoja dėl veiksmų, kai susiję teisės aktai yra pažeidžiami, įgyvendina mokymo, švietimo programas, vykdo ir skelbia mokslinius tyrimus.

**Tinklapyje** <http://ntakd.lrv.lt/> pateikiama daug informacijos apie pagalbą jaunimui:

**Informacinis lankstinukas tėvams arba vaiko atstovams parengtas pagal įstatymą, kur kreiptis pagalbos Vilniaus mieste, jei vaikas vartoja alkoholį ar narkotikus**

<http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/31398%20NTAKD%20Skrajut%C4%97%202.pdf>

## **Informacija apie pagalbą alkoholį ar narkotikus vartojantiems jaunuoliams Vilniaus mieste**

[http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/31398%20NTAKD%20Skrajut%C4%97%201\(1\).pdf](http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/31398%20NTAKD%20Skrajut%C4%97%201(1).pdf)

## **Priklausomybės ligomis sergančių tėvų vaikai: svarbūs faktai**

[http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Priklausomyb%C4%97s%20ligomis%20sergan%C4%8Di%C5%B3%20t%C4%97v%C5%B3%20vaika17%20\(002\).pdf](http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Priklausomyb%C4%97s%20ligomis%20sergan%C4%8Di%C5%B3%20t%C4%97v%C5%B3%20vaika17%20(002).pdf)

## **Kaip mokykla gali padėti vaikui, kurio mama ar tėtis girtauja?**

[http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Rekomendacijos\\_Mokytojams\(1\).pdf](http://ntakd.lrv.lt/uploads/ntakd/documents/files/Rekomendacijos_Mokytojams(1).pdf)

## **Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos kampanijos Socialinė informacinė kampanija „Pirmiausia – išklausk“**

Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuro (UNODC) įgyvendinama socialinė informacinė kampanija „Pirmiausia – išklausk“ (angl. listen first), skirta mokytojams, jos tikslas – skatinti palaikyti mokslo įrodymais pagrįstą prevenciją tam, kad vaikai augtų laimingi ir atsparūs neigiamiems rizikos veiksniams. Kampaniją sudaro vaizdo klipas ir informacinė medžiaga. Departamentas palaiko kampaniją ir yra j lietuvių kalbą išvertęs kampanijos informacinę medžiagą, skirtą politikos formuotojams, tėvams, mokytojams.

**Kampanijos tikslas** – siekti paveikti tėvų elgseną, skatinti elgtis atsakingai prieš savo vaikus bei susimąstyti, ar esame tinkamas pavyzdys savo vaikams, formuojant neigiamas nuostatas psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo atžvilgiu.

Už informacijos teikimą srityje „Kur kreiptis pagalbos Jūsų savivaldybėje, jeigu vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas?“ atsakinga Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos koordinavimo skyriaus vyr. specialistė Renata Šarkanė, tel. 807066 3188, el. paštas [renata.sarkane@ntakd.lt](mailto:renata.sarkane@ntakd.lt)

## VALSTYBINIS PSICHIKOS SVEIKATOS CENTRAS

**www.vpsc.lt**

Valstybinis psichikos sveikatos centras – tai biudžetinė sveikatos priežiūros įstaiga, kurios paskirtis yra visuomenės psichikos sveikatos priežiūros, pirminės ambulatorinės psichikos sveikatos priežiūros bei priklausomybės ligų ir savižudybių prevencijos koordinavimas, gyventojų psichikos sveikatos ir jai įtaką darančių veiksnių stebėseną bei vertinimas, gyventojų psichikos sveikatos stiprinimas ir ugdymas. Įstaigos veiklos tikslas – vykdyti visuomenės sveikatos priežiūrą, siekiant mažinti gyventojų sergamumą psichikos ligomis bei savižudybių skaičių, gerinti visuomenės ir asmens psichikos sveikatą, mokyti sveikos gyvensenos įgūdžių.

Valstybinio psichikos sveikatos centro interneto puslapyje **www.vpsc.lt** galima rasti leidinių, vaizdo seminarų, diskusijų vaizdo įrašų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo bei elgesio priklausomybių (probleminio azartinio lošimo, interneto naudojimo), kopriklausomybių prevencijos temomis. Prevencinė informacija taip pat pateikiama internete FACEBOOK platformos paskyroje „VIA“, Youtube kanale „VPSC Valstybinis psichikos sveikatos centras“, nuolatinėje rubrikoje „Nerūkyti niekada ne vėlu“.

### **Socialinės reklamos, kampanijos ir projektai:**

**„Draugiški šeimai“** [http://www.vpsc.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=126:draugikas-eimai-miestas-augu-ekoq-plakatas&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36](http://www.vpsc.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=126:draugikas-eimai-miestas-augu-ekoq-plakatas&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36)

**Aš ir tu – draugiški šeimai** [http://www.vpsc.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=122:draugiki-eimai&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36](http://www.vpsc.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=122:draugiki-eimai&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36)



**Informacinė kampanija PAMIRŠK**, skatinanti jaunimą pagalvoti prieš priimant sprendimus. [http://www.vpsc.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=72:pamirk&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36](http://www.vpsc.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=72:pamirk&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36)

**Nevairuok išgėręs** [http://www.vpsc.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71:nevairuok-igrs&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36](http://www.vpsc.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=71:nevairuok-igrs&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36)

**Projektas „Būk Blaivus“**, skirtas jaunimo žalingų įpročių prevencijai bei blaivybės idėjų sklaidai. [http://www.vpsc.lt/index.php?option=com\\_content&view=article&id=70:bk-blaivus&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36](http://www.vpsc.lt/index.php?option=com_content&view=article&id=70:bk-blaivus&catid=19:socialin-reklama&Itemid=36)

**Priklausomybių prevencijos akcija „VIA“** <https://www.facebook.com/vpsc.via>

## **PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRAI**

### **www.vplc.lt**

**Respublikinis priklausomybės ligų centras** – gydymo įstaiga, teikianti medicininės, psichologinės ir socialinės paslaugas asmenims, žalingai vartojantiems alkoholį, narkotines medžiagas ar tabaką, bei jų šeimos nariams. Geriausių priklausomybės ligų gydymo rezultatų pasiekama, kai kompleksinį gydymą taiko tarpdisciplininė specialistų komanda (gydytojai, psichologai, slaugytojai, socialiniai darbuotojai, visuomenės sveikatos specialistai, ergoterapeutai). Įstaigoje vyksta vaikų ir jaunimo reabilitacija, psichosocialinė reabilitacija, stacionarusis ir ambulatorinis priklausomybės gydymas, abstinencijos gydymas ir kt. Šis centras yra vienas svarbiausių mokymo centrų – čia teorines ir praktines žinias tobulina medicinos studentai, gydytojai psichiatrai ir šeimos gydytojai, slaugytojai. Įstaiga yra socialinio darbo metodinis ir UNODC (Jungtinių Tautų Narkotikų ir nusikalstamumo prevencijos biuro) Mokymų centras Baltijos šalims, centro darbuotojai veda mokymus areštinių ir kalėjimų

personalui, teikia techninę paramą psichikos sveikatos ir priklausomybės ligų centrums, rengia publikacijas pakaitinės terapijos metadonu ir kitais aktualiais klausimais. Respublikinio priklausomybės ligų centro misija – užtikrinti visapusišką gydymą, psichologinę ir socialinę pagalbą asmenims, kurių gyvenimą ir sveikatą neigiamai veikia priklausomybės nuo tabako, alkoholio ar narkotinių medžiagų ligų keliami rūpesčiai.

**VILNIAUS PRIKLAUSOMYBĖS LIGŲ CENTRE** veikia septyni skyriai, teikiantys įvairias gydymo paslaugas priklausomybės ligomis sergančioms asmenims. Centre galima gydytis tiek ambulatoriškai (tik lankantis pas gydytoją), tiek stacionariai (gulint ligoninės skyriuje). Pasitaręs su gydytoju, pacientas gali rinktis jam tinkamiausią gydymo medikamentais arba reabilitacijos programą. Taip pat yra galimybė dalyvauti darbo reabilitacijos projekte ir įgyti virėjo, padavėjo ar barmeno specialybę. Pagalbą teikia kvalifikuoti centro psichologai ir socialiniai darbuotojai; specialistų konsultacijos, derinamos su gydymu vaistais, lemia didesnę gydymo programos sėkmę. Skyriuje taip pat rengiamos socialinių įgūdžių formavimo grupės vaikams iš socialinės rizikos šeimų, taikomas atvejo vadybos metodas. Paslaugos nemokamai teikiamos visiems suinteresuotiems asmenims, kreipiantis jokių dokumentų nereikia.

**Adresas** Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

**Darbo laikas** 7.00–19.00 (darbo dienomis)

**Informacija** (8 5) 216 0014

**Vaikų ir jaunimo reabilitacijos skyrius.** Šio skyriaus tikslas – padėti vaikams ir jaunimui (nuo 15 iki 24 m.), žalingai vartojantiems psichoaktyviausias medžiagas ar turintiems priklausomybės problemų, siekti ir išlaikyti stabilią remisiją, lavinti emocinius, socialinius, pažintinius, mokymosi ir kt. įgūdžius. Pagal numatytą dienotvarkę skyriuje su pacientais dirba psichologai ir socialiniai darbuotojai. Besigydantiems moksleiviams yra užtikrinamas bendrojo lavinimo ir ugdymo tęstinumas:

Vilniaus Jono Laužiko konsultacinio mokymo centro pedagogai veda pamokas, padeda po gydymo grįžti į savo mokyklas. Gydymas parenkamas individualiai ir trunka nuo vieno iki trijų mėnesių, tačiau esant poreikiui reabilitacijos kursas pratęsiamas iki šešių mėnesių. Skyriuje dirbantys specialistai ugdo bendravimo įgūdžius, moko atpažinti, suprasti ir įvardyti savo jausmus, skatina siekti asmeninių tikslų bei stiprina pasitikėjimą savimi.

**Adresas** Šlaito g. 14, Vilnius

**Informacija** 8.00–15.00 (darbo dienomis)

**Registracija** (8 5) 232 5545

## **RPLC VILNIAUS FILIALAS**

Gerosios Vilties g. 3, Vilnius

Tel. (8 5) 213 7808

El. p. [vilnius@rplc.lt](mailto:vilnius@rplc.lt)

Interneto svetainė: [www.vplc.lt](http://www.vplc.lt)

## **RPLC KAUNO FILIALAS**

Giedraičių g. 8, Kaunas

Tel. (8 37) 33 32 55

Faks. (8 37) 33 32 53

El. p. [info@kaplc.lt](mailto:info@kaplc.lt)

Interneto svetainė: [www.kaplc.lt](http://www.kaplc.lt)

## **RPLC KLAIPĖDOS FILIALAS**

Taikos pr. 46, Klaipėda

Tel. (8 46) 41 50 25

Faks. (8 46) 41 06 48

El. p. [klaipeda@rplc.lt](mailto:klaipeda@rplc.lt)

Interneto svetainė: [www.kplc.lt](http://www.kplc.lt)

## **RPLC ŠIAULIŲ FILIALAS**

Daubos g. 3, Šiauliai  
Tel. (8 41) 52 24 88  
El. p. [siauliai@rplc.lt](mailto:siauliai@rplc.lt)  
Interneto svetainė: [www.splc.lt](http://www.splc.lt)

## **RPLC PANEVĖŽIO FILIALAS**

Elektronikos g. 6, Panevėžys  
Tel./faks. (8 45) 58 26 73  
El. p. [panevezys@rplc.lt](mailto:panevezys@rplc.lt)  
Interneto svetainė: [www.pplc.lt](http://www.pplc.lt)

## **SPECIALIOSIOS PEDAGOGIKOS IR PSICHOLOGIJOS CENTRAS**

<http://www.sppc.lt>

### **Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos mokymo programa mokinių tėvams**

Šios programos tikslas – mokinių tėvų švietimas ir jų skatinimas aktyviai dalyvauti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijoje, teikiant objektyvią informaciją apie psichoaktyvias medžiagas, jų vartojimo priežastis, pasekmes, priklausomybių pavojus, raginti tėvus daugiau bendrauti su savo vaikais, mokyti pažinti jų poreikius, raidos ypatumus, stiprinti šeimos narių fizinę ir psichinę sveikatą. Programoje teikiama informacija apie mokyklos ir socialinių partnerių teikiamą socialinę, pedagoginę, psichologinę, teisinę, medicininę, specialiąją pagalbą.

### **Kontaktai:**

Viršuliškių g. 103, LT-05115 Vilnius  
Tel. (8~5) 242 64 03  
Faks. (8~5) 242 64 03  
el. paštas: [info@sppc.lt](mailto:info@sppc.lt)

## NEVYRIAUSYBINĖS ORGANIZACIJOS

---

### SAVIGELBOS ORGANIZACIJOS

**AL-ANON** – tai nepriklausoma, savanoriška pagalba grindžiama, priklausomybe nuo alkoholio sergančių žmonių šeimos narių, artimųjų ir jų draugų bendrija. Priklausomybė nuo alkoholio – šeimos liga ir pagalbos reikia visiems artimiesiems. Spręsdami panašias problemas, jie dalijasi savo patirtimi, išverme ir viltimi. Organizacija nesusijusi su jokia religija, sekta ar politine organizacija, nedalyvauja jokiose diskusijose. Vienintelis AL-ANON tikslas – padėti priklausomų žmonių šeimoms, suteikti stiprybės ir vilties. Tai daroma bendraujant, paguodžiant, palaikant, suprantant, padrąsinant, remiantis „Dvylikos žingsnių programa“. Nėra nei stojamojo, nei nario mokesčio. AL-ANON išsilaiko iš narių įnašų, kurie yra visiškai savanoriški. Kiekviena grupė turi išlaidų, pavyzdžiui, nuomai ar literatūrai, ir kiekviena grupė pati save išlaiko. Čia nėra narystės sąrašų, niekas netikrina lankomumo, žmonės ateina taip dažnai, kaip jiems atrodo reikalinga. Nėra jokių įsipareigojimų, galima rinktis ar prisistatyti savo tikroju vardu, ar ne.

### **AL-ANON regionų ir grupių kontaktai:**

#### **Vilniaus regiono centras**

S. Daukanto a. 1, 01122 Vilnius; Šv. Kryžiaus namai

El. paštas : [vilniausreg@al-anon.lt](mailto:vilniausreg@al-anon.lt)

Telefonas: +370 612 66801

#### **Kauno regiono centras**

Laisvės al. 101a, kiemelyje, šalia šv. Gertrūdos bažnyčios, Kaunas

El. paštas : [juratesc@kaunas.init.lt](mailto:juratesc@kaunas.init.lt)

Telefonas: + 370 686 64974

**Klaipėdos regiono centras**

Darželio g. 11, Klaipėda, DPJC patalpose

Telefonas: +370 685 43698

El. paštas: [saulegrazaafg@gmail.com](mailto:saulegrazaafg@gmail.com)

Daugiau kontaktų: <http://www.al-anon.lt/Kontaktai,-adresai-ir-nuorodos/>

**ALATEEN GRUPĖS**

Alateen (alkoholikų vaikai) – tai AL-ANON šeimyninių grupių dalis ir yra bendrija jaunų žmonių, paauglių, kurių gyvenimą paveikė bent vieno iš tėvų ar kitų artimų žmonių priklausomybė nuo alkoholio. Alateen programa skirta padėti įveikti kylančius sunkumus asmeniniame gyvenime, šeimoje bei santykiuose su kitais žmonėmis, suprasti, iš kur atsirado šios problemos ir kaip jas spręsti. Paaugliai padeda vieni kitiems, dalydamiesi savo patirtimi, stiprybe ir viltimi. Susirinkimuose dalijamasi savo gyvenimo istorijomis, pagalba. Grupės susirinkimai – anonimiški, konfidencialūs, nariai saugo vieni kitų anonimiškumą. Grupės veikla grindžiama dvasiniais, bet ne religiniais principais, ją lanko žmonės, priklausantys įvairioms religijoms ar visai netikintys.

**Kontaktams:** Kristina [murmek.toliau@gmail.com](mailto:murmek.toliau@gmail.com)

**Kilus klausimų skambinti:** 8 647 30369; 8 642 44316

**Vilniuje** S. Daukanto a.1 (Šv. Kryžiaus namuose)

Penktadieniais 18 val.

**Kaune** Savanorių pr. 66-320

Ketvirtadieniais 18 val.

**LIETUVOS BLAIVYBĖS FONDAS**

**[www.blaivus.org](http://www.blaivus.org)**

Fondas įsteigtas 1992 m. vasario 22 d., yra visuomeninių organizacijų sąjunga, kurios teisinė forma – asociacija. Fondo tikslas – organizuoti bei vykdyti alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo bei priklausomybių

prevencijos švietimą, taip pat metodinės medžiagos šioms reikmėms leidybą, plėtoti ir koordinuoti savo narių ir blaivybės organizacijų veiklą, remti blaivybės veiklos programas Lietuvoje, teikti pagalbą nukentėjusiems nuo alkoholio ir kitų narkotikų. Šiuo metu Fondą sudaro 4 visuomeninės organizacijos: Vyskupo Motiejaus Valančiaus blaivystės sąjūdis, Lietuvos blaivybės draugija „Baltų ainiai“, Lietuvos krikščioniškojo jaunimo blaivybės sąjunga „Žingsnis“ ir draugija „Šalpa“ sveikstantiems alkoholikams bei narkomanams remti.

**Fondo iniciatyva Lietuvoje įgyvendinama programa „Linas“.** Šiuo metu tai vienintelė specializuota pagalbos priklausomų tėvų vaikams programa mokyklose ir kitoje aplinkoje. Priemonę taikyti ir naudoti metodinę medžiagą gali tik bazinius mokymus pabaigę specialistai.

**Metodinė medžiaga skelbiama:**

*<http://www.blaivus.org/Methodine-literatura-mokymams/Methodine-medziaga-Linas/>*

**Kontaktams:** Lietuvos blaivybės fondo tarybos pirmininkas Andrius Stasiukynas tel.: +370 (686) 94 604; el. paštas: *info@blaivus.org*

**PARAMOS VAIKAMS CENTRAS**

**<http://www.pvc.lt/lt/>**

Tai nevyriausybinė organizacija, veikianti nuo 1995 m., jos misija – užtikrinti vaikų psichinę gerovę, teikiant profesionalią efektyvią kompleksinę pagalbą vaikams ir šeimoms.

**Veikla ir paslaugos:**

- Teikia psichologinę, socialinę, psichiatro ir teisinę pagalbą prievartą patyrusiems vaikams ir šeimoms.

- Teikia konsultacijas ir mokymus vaikus ar paauglius auginantiems tėvams ir globėjams.
- Įgyvendina savanorių programą „Big Brothers, Big Sisters“ vaikams, kuriems reikia pagalbos ir palaikymo įveikiant psichologinius sunkumus.
- Teikia psichologines konsultacijas ir psichoterapijos paslaugas vaikams ir suaugusiesiems.
- Rengia mokymus ir konsultacijas su vaikais dirbantiems psichologams, socialiniams darbuotojams, psichiatrams, pedagogams, teisininkams, vaiko teisių apsaugos specialistams, gydytojams ir kitiems.

### **Vykdomos programos:**

**Big Brothers, Big Sisters. Savanoriškos mentorystės programa,** kurios metu profesionalų atrinktas ir apmokytas savanoris mažiausiai vienerius metus individualiai bendrauja su 7–14 metų vaiku ar paaugliu.

**Savanoriai teikia vaikams ir paaugliams emocinę paramą,** rodo teigiamą pavyzdį, jų bendravimą koordinuoja Centro specialistai. Programos tvarumą užtikrina ilgainiui tarp didžiųjų ir mažųjų draugų užsimezganti draugystė.

**Daugiau:** [www.bbbs.lt](http://www.bbbs.lt); <http://www.pvc.lt/lt/big-brothers-big-sisters>

**„Vaikystė be smurto“** – tai programa, skirta padėti vaikams, patyrusiems smurtą. Teikiama profesionali kompleksinė (psichologinė, socialinė, psichiatro ir teisinė) pagalba nuo smurto nukentėjusiems vaikams ir jų artimiesiems, vykdomos teisinės vaikų apklausos, padedama vaikui ir šeimai pasirengti teisinėms procedūroms. Specialistams teikiama metodinė medžiaga, organizuojami mokymai ir profesinės priežiūros grupės, teikiamos konsultacijos. **Daugiau:** [www.vaikystebesmurto.lt](http://www.vaikystebesmurto.lt)



**Kompleksinės paslaugos šeimai.** Vilniaus miesto socialinės paramos centras kartu su Paramos vaikams centru ir kitomis nevyriausybinėmis organizacijomis 2017 m. rugsėjį pradėjo ketverius metus trukiantį projektą „Kompleksinių paslaugų teikimas šeimai Vilniaus mieste“. Projektas finansuojamas Europos Sąjungos struktūrinių fondų paramos lėšomis, todėl Vilniaus gyventojams paslaugos nekainuos. Kompleksine pagalba gali pasinaudoti vaikai, patyrę emocinę krizę ar išgyvenantys kitus sunkumus, tėvai, susiduriantys su vaikų auginimo ir kitomis psichologinėmis problemomis, šeimos, patiriančios tarpusavio santykių ir kitas krizes.

Adresas: Latvių g. 19A, 08113 Vilnius, Lietuva

Telefonai: (8 5) 2 715980, 8 611 43567

El. paštas: *pvc@pvc.lt; ausra@pvc.lt*

## **ASOCIACIJA „MENTOR LIETUVA“**

**<http://mentor.lt/>**

Tai ne pelno organizacija, veikianti kaip tarptautinės organizacijos „Mentor International“ atstovybė, siekianti bendros misijos, – apsaugoti vaikus ir jaunimą nuo piktnaudžiavimo tabaku, alkoholiu ir narkotikais bei skatinti juos sveikai gyventi. „Mentor International“ narkotinių medžiagų prevencijos srityje dirba jau daugiau negu 20 metų. Tarptautinei organizacijai, kuriai priklauso nacionalinės atstovybės Lietuvoje, Latvijoje, Švedijoje, Danijoje, Jungtinėje Karalystėje, Vokietijoje, JAV, Kolumbijoje ir Arabijos regione, jungiančiame 22 šalis, vadovauja Jos Didenybė Švedijos Karalienė Silvija. Lietuvoje „Mentor“ veikia nuo 2004 metų.

### **Organizacijos veikla**

- Ugdo vaikų ir jaunimo gyvenimo įgūdžius, reikalingus sveikai gyventi ir nepraradėti vartoti tabako, alkoholio ir narkotikų.

- Šviečia ir gilina mokytojų, socialinių pedagogų, psichologų kompetencijas prevencijos srityje.
- Ugdo tėvų ir globėjų bendravimo šeimoje, vaikų auklėjimo įgūdžius, būtinus norint apsaugoti vaikus nuo tabako, alkoholio ir narkotikų.
- Skatina verslo įmonių socialinę atsakomybę, sudaro sąlygas darbuotojų savanoriškai veiklai.

### **www.kaveikiavaikai.lt**

Organizacijos „Mentor Lietuva“ sukurta mokymosi programa internete, kurios tikslas – padėti tėvams apsaugoti vaikus nuo piktnaudžiavimo psichoaktyviosiomis medžiagomis ir skatinti juos sveikai gyventi.

#### **Adresas:**

Gedimino pr. 12, LT-01103 Vilnius

Tel.: +370 5 268 2505

El. paštas: *info@mentor.lt*

Eglė Degutienė, generalinė sekretorė tel.: +370 611 28 782; el. paštas: *egle.degutiene@mentor.lt*

Giedrė Kisielė, programų koordinatorė: +370 652 04 109; el. paštas: *giedre@mentor.lt*

### **VAIKŲ GEROVĖS CENTRAS „PASTOGĖ“**

**<http://pastoge.lt/informacija/pagalbos-seimai-tarnyba/>**

Organizacija teikia socialines paslaugas likusiems be tėvų globos vaikams, jų tėvams, vaikus globojančioms šeimoms ir įtėviams, vykdo mokymus socialiniams darbuotojams.

**Pagalbos šeimai tarnyba** – padeda vaiką, kuriam nustatyta laikinoji globa, susigrąžinti į šeimą. Renka informaciją apie skubos tvarka

apgyvendintą vaiką ir jo šeimą, vertina šeimos problemas, trukdančias rūpintis vaiku ir keliančias grėsmę jo saugumui, įvertina vaiko poreikius ir organizuoja jų patenkinimą. Sudaro vaiko globos planą, periodiškai jį peržiūri ir keičia. Padeda tėvams įgyvendinti priimtus įsipareigojimus. Periodiškai susitinka su laikinojoje globoje esančiu vaiku, stebi šeimą, gražinus vaiką.

**Globojančių šeimų tarnyba** – organizuoja Kauno m. tėvų globos netekusiems vaikams laikinąją ir nuolatinę globą šeimose, populiarina šeiminių globą, ieško, parenka ir apmoko globėjus, jiems teikia socialines paslaugas, konsultuoja bei moko kitų miestų ir rajonų tarnybas ir institucijas, užsiimančias vaikų globos organizavimu. Pagal susitarimą su kitų rajonų (miestų) savivaldybėmis apmoko būsimus globėjus.

**Įvaikinimotarnyba** – organizuoja ir populiarina įvaikinimą Kauno mieste, siekia geresio supratimo ir atvirumo, vykdo įvaikintųjų pasirengimo patikrinimą, rengia šeimas įvaikinimui, teikia paslaugas įtėviams ir kt.

**Vaikų skyrius** – teikia vaikui, netekusiame tėvų globos, laikiną pastogę, reikiamą pagalbą, ugdymą, mokymą ir išlaikymą, laikinai globoja vaiką, jam atstovauja, gina jo teises ir teisėtus interesus. Stengiamasi užtikrinti kokybišką socialinę ir pedagoginę pagalbą besikreipiantiems į „Pastogę“ vaikams bet kuriuo paros metu, išsaugoti bendravimą su tėvais, broliais ar seserimis, kitais vaikui reikalingais žmonėmis, jeigu tai nekenkia vaiko interesams ir saugumui.

**Psichologinė pagalba** – psichologinę pagalbą teikia psichologas ir psichoterapeutas: vaikams, gyvenantiems VGC „Pastogė“ krizių centre, gražintiems į šeimą, kol šeima yra socialinių darbuotojų priežiūroje, į globą patekusių vaikų tėvams ir kitiems šeimos nariams, besiruošiantiems tapti ar jau esantiems įtėviais ir globėjais, įvairių sričių specialistams, dirbantiems su vaikais.

**Vaikų linija** įkurta „Pastogėje“ 2000 m. Tai pirmoji vaikų linija Kaune. Čia darbuojasi specialiai šiai veiklai parengti savanoriai konsultantai. Jie nemokamu visoje Europoje veikiančiu numeriu 116111 kartu su Klaipėdoje ir Vilniuje veikiančiomis Vaikų linijomis teikia anoniminę psichologinę pagalbą visos Lietuvos vaikams ir paaugliams, kartu ieškodami atsakymų į vaikams rūpimus klausimus, skatindami paauglius padėti sau ir vieni kitiems.

**Jei tau sunku, pagalba telefonu** 116111 teikiama anoniminė psichologinė pagalba visos Lietuvos vaikams ir paaugliams.

**www.vaikulinija.lt**

**Kontaktai:** el. paštas *pastoge@kalnieciai.lt*; tel. (8 37) 313912

## ŠEIMOS SANTYKIŲ INSTITUTAS

**<http://www.ssinstitut.lt/>**

**Pagrindinis Šeimos santykių instituto tikslas** – rūpintis visapusiška šeimos gerove ir jos gyvenimo kokybe. Įstaiga, integruodama psichologines paslaugas, projektus ir mokymus, padeda šeimoms kurti darnesnius santykius.

### Projektai ir paslaugos

- Vaikų ir paauglių dienos centras
- Vaikų psichikos sveikatos gerinimas
- Pagalba nuo smurto nukentėjusiems vaikams
- Vaikų globa ir įvaikinimas
- Šeimos gerovės stiprinimo programa
- Smurto artimoje aplinkoje prevencija

**Psichosocialinės reabilitacijos vaikų ir paauglių dienos centras** – tai kompleksinė pagalba šeimai, teikiama ne tik dienos centrą lankantiems vaikams, bet ir jų šeimos nariams. Dienos centrą lankančių vaikų ir paauglių tėvai taip pat įsipareigoja dalyvauti tėvams skirtose tėvystės įgūdžių grupėse, lankytis individualiose psichologų konsultacijose. Nuo 2003 m. veikiančiame centre dirba kvalifikuotų specialistų komanda. Centrą lankantys vaikai ne tik smagiai leidžia laiką grupėje, bet ir dalyvauja įvairiose veiklose, mokosi bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių, organizuoja šventes ir renginius, kurių tikslas – plėtoti darnius tarpusavio santykius, spręsti realiame gyvenime kylančius konfliktus. Vaikų ir paauglių dienos centro programą finansuoja LR Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Programos trukmė – 4 mėnesiai, ją gali lankyti 7–15 metų vaikai ir paaugliai.

Visi besikreipiantys registruojami pirminei konsultacijai telefonu (8 37) 750935 (mob. 869823995), per kurią patikslinamas grupės laikas ir lankymo sąlygos.

**Tėvystės gebėjimų ugdymo ir stiprinimo užsiėmimai.** Jų tikslas – suteikti tėvams teorinių žinių apie efektyvius vaikų auklėjimo metodus bei ugdyti praktinius pozityvios tėvystės gebėjimus. Šeimos santykių institute vykstančiuose užsiėmimuose kviečiami dalyvauti visi norintieji pasisemti naujų žinių apie vaikų auklėjimą, raidos ypatumus, ieškantieji būdų pagerinti santykius su vaikais, ugdyti geriausias vaiko savybes.

Informacija: tel. (8 37) 750 935 (mob. 869823995); el. paštas: *pagalba@ssinstitut.lt*

## **KRIZIŲ PREVENCIJOS FONDAS**

**<http://prevencija.lt/>**

- Dirba narkotinių ir psichoaktyviųjų medžiagų žalos mažinimo srityje.
- Siekia sumažinti su narkotikų vartojimu ir rizikinga elgsena susijusias neigiamas socialines pasekmes visuomenei ir asmeniui.

- Kaupia ir skelbia informaciją apie egzistuojančius pagalbos išteklius (reabilitaciją, AA grupes, adatų ir švirkštų keitimą, AL-ANON, detoksikaciją, dienos centrus, NA grupes, pakaitinę terapiją, prevenciją, priklausomybės ligų centrus).
- Socialinis konsultavimas ir atstovavimas (priklausomybės ligomis sergantiems asmenims ir jų artimiesiems bei kitiems suinteresuotiems asmenims).
- Konsultacijų metu suteikiama pirminė informacija apie priklausomybių gydymą, nustatomas paslaugų poreikis, sudaromas sveikimo planas, tarpininkaujama dėl tolimesnių sveikimo etapų įvairiose paslaugas priklausomybės ligomis sergantiems asmenims teikiančiose įstaigose. Esant poreikiui padedama nuvykti į reabilitacijos įstaigą, teikiamos dokumentų tvarkymo ir atstovavimo paslaugos. Konsultacijos ir dalijimasis patirtimi vyksta klausimų-atsakymų, pokalbių grupėse. Taip pat galima naudotis publikacijų komentary sritimi.

**Portalas <http://prevencija.lt/>** Atsakymai apie priklausomybes: narkomaniją, alkoholizmą, rūkymą. Tai visuomeniniais pagrindais išlaikomas kokybišką informaciją apie gydymą ir priklausomybes teikiantis internetinis portalas.

## VAIKŲ DIENOS CENTRAI

---

Vaikų dienos centras – tai dienos globos socialinių paslaugų įstaiga, teikianti paslaugas vaikams, augantiems socialinės rizikos, socialiai remtinose bei įvairių problemų turinčiose šeimose. Panašios paslaugos teikiamos ir kitiems šių šeimų nariams. Veikia 36 „Gelbėkit vaikus“ vaikų dienos centrai, kuriuose kasmet pedagoginės, socialinės ir psichologinės paslaugos suteikiamos daugiau nei 800 vaikų ir jų šeimų. Ugdyti socialinius įgūdžius, gauti reikalingą pagalbą vaikams padeda centruose dirbantys socialiniai darbuotojai ir auklėtojai. Kartu centrai siekia padėti, kad vaikas neprarastų galimybės augti šeimoje, kuri gali tinkamai juo rūpintis. Dienos centruose teikiamos šios paslaugos vaikams ir šeimoms: socialinės ir psichologinės konsultacijos, nemokamas maitinimas ir materialinė parama pagal galimybes ir poreikį, vaikų socialinių įgūdžių ugdymas (bendravimo, stresinių situacijų valdymo, sprendimų priėmimo ir kt.), pagalba ruošiant pamokas ir mokymo(si) problemų sprendimas, laisvalaikio ir užimtumo organizavimas, pagalba šeimoms (ieškant darbo, sutvarkant būtinas pažymas ir kt. dokumentus, organizuojamos paskaitos ir kiti renginiai tėvams bei kitiems šeimoms nariams).

### **„Gelbėkit vaikus“ vaikų dienos centrų statistika:**

- 242 vaikai apsaugoti nuo patekimo į vaikų globos namus.
- 157 vaikai apsaugoti nuo smurto artimiausioje aplinkoje, pasiekta, kad ta aplinka tapo saugesnė, palankesnė vaikui, šeimoje sumažėjo smurto.
- 94 vaikai grąžinti į mokyklą – padėta išspręsti mokymosi problemas.
- 62 vaikai apsaugoti nuo įtraukimo į nusikaltimus.

## **Dėl vaikų dienos centrų veiklos:**

- Mažėja vaikų skurdas – tėvams padėjo įsidarbinti, suteikė papildomų paslaugų.
- Gerėja vaikų psichinė ir fizinė sveikata.
- Gerėja vaikų bendravimo įgūdžiai, stiprėja pasitikėjimas savimi ir savo vertės suvokimas.
- Užkertamas kelias vaikų nepriežiūrai ir apleistumui.
- Rečiau smurtaujama arba visiškai nebesmurtaujama prieš vaikus.
- Pagerėja vaikų mokymosi motyvacija ir mokymosi rezultatai. Mokytojai pastebi, kad vaikai tapo atviresni, kūrybingesni, mandagesni, aktyvesni per pamokas.
- Vaikai ir šeimos dažniau dalyvauja bendruomenės gyvenime, kultūriniuose renginiuose, kitoje veikloje.
- Didėja tėvų atsakomybė, keičiasi auklėjimas, stiprėja vaikų ir tėvų santykiai.

## **VAIKŲ DIENOS CENTRŲ KONTAKTAI**

### **VO „Gelbėkit vaikus“ vaikų dienos centras „Duok ranką“**

Gitana Sadauskaitė

Mob. tel. nr. +370 601 03766

El. paštas: *gitana.sadauskaite@gelbvaik.lt*

### **VŠĮ „Gelbėkit vaikus“ Akmenės vaikų dienos centras „Akmenėliai“**

Dalia Šileikienė

Mob. tel. nr. +370 685 25847

El. paštas: *akmenesvdc@gmail.com*



**„Gelbėkit vaikus“ Alytaus vaikų dienos centras „GALI“**

Greta Kasparavičiūtė

Mob. tel. nr. +370 672 14010

El. paštas: *greta.kasparaviciute@gelbvaik.lt*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Bagaslaviškio vaikų dienos centras**

Nijolė Masiulienė

Mob. tel. nr. +370 621 90903

El. paštas: *masiuliene.n@gmail.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Raguvėlės vaikų dienos centras**

Regina Zorgevičienė

Mob. tel. nr. +370 650 34607

El. paštas: *zorgeviciene@yahoo.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Druskininkų vaikų dienos centras**

Nijolė Zdančiuvienė

Mob. +370 618 82369

El. paštas: *nijoliukzzz@gmail.com*

**VšĮ Kazlų Rūdos savivaldybės vaikų dienos centras**

(Kazlų Rūdos, Jankų, Bagotosios, Plutiškių vaikų dienos centrai)

Ona Birutė Paplauskienė

Mob. tel. nr. +370 616 93301

El. paštas: *o.b.paplauskiene@gmail.com*

**VšĮ Kupiškio vaikų dienos centras**

(Kupiškio, Subačiaus, Noriūnų, Adomynės vaikų dienos centrai)

Viktorija Gabriūnienė

Mob. tel. nr. +370 624 71338

El. paštas: *kupiskiovc@gmail.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Marijampolės vaikų dienos centras**

(Marijampolės, Patašinės, Degučių vaikų dienos centrai)

Loreta Valinčienė

Mob. tel. nr. +370 676 81049

El. paštas: *valincieneloreta@gmail.com*

**LVTGO „Gelbėkit vaikus“ Mažeikių vaikų dienos centras**

(Mažeikių, Ukrinų vaikų dienos centrai)

Irena Daubarienė

Mob. tel. nr. +370 682 13432

El. paštas: *irenadaubariene53@gmail.com*

**VšĮ Paparčių Šv. Juozapo šeimos namų vaikų dienos centras**

Rūta Kanclerytė

Mob. tel. nr. +370 683 62110

El. paštas: *miciuniokas@inbox.lt*

**„Gelbėkit vaikus“ Pasvalio vaikų dienos centras „Visada kartu“**

Jūratė Gintautienė

Mob. tel. nr. +370 601 03095

El. paštas: *jurate.gintautiene@gelbvaik.lt*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Rokiškio vaikų dienos centras**

(Pandėlio, „Vaivorykštės“, „Ažuoliuko“ vaikų dienos centrai)

Anfisa Silivanova

Mob. tel. nr. +370 682 31868

El. paštas: *silivanova.a@gmail.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Šakių vaikų dienos centras**

(„Šypsenos“, „Aš mokausi augti“ vaikų dienos centrai)

Jūratė Arštikaitienė

Mob. tel. nr. +370 676 23728

El. paštas: *jurajur@gmail.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Šiaulių vaikų dienos centras**

Indrė Dambrauskienė

Mob. tel. nr. +370 686 94857

El. paštas: *siauliuvdc@gmail.com*

**VšĮ Šilutės socialinių paslaugų centras**

Rasa Jakienė

Mob. tel. nr. +370 616 36878

El. paštas: *silutesspc@gmail.com*

**Širvintų vaikų dienos centras**

Elena Petkūnienė

Mob. tel. nr. +370 686 91547

El. paštas: *elenapetkuniene@gmail.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Tauragės vaikų dienos centras**

Reda Šeputienė

Mob. tel. nr. +370 652 21624

El. paštas: *redaseputiene@gmail.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Ukmergės vaikų dienos centras**

Daiva Karvelienė

Mob. tel. nr. +370 670 62212

El. paštas: *daiva07@gmail.com*

**„Gelbėkit vaikus“ Utenos vaikų dienos centras „Draugystė“**

Martynas Grunevas

Tel. +370 646 57716

El. paštas: *martynas.grunevas@gelbvaik.lt*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Salininkų vaikų dienos centras „Šaltinis“**

(Salininkų „Šaltinis“, Pagirių „Žingsnis po žingsnio“ vaikų dienos centrai)

Vitalija Marijona Zaleckienė

Mob. tel. nr. +370 646 03557

El. paštas: *vitalija.zaleckiene@gmail.com*

**VšĮ „Gelbėkit vaikus“ Vilniaus Fabijoniškių vaikų dienos centras „Svajonių laivas“**

Ona Sabaitienė

Mob. tel. nr. +370 682 25684

El. paštas: *onute.sab@gmail.com*

**Vilniaus Šnipiškių vaikų dienos centras „Spindulys“**

Ima Vilniškaitienė

Mob. tel. nr. +370 673 34487

El. paštas: *vilniska@yahoo.com*

**„Gelbėkit vaikus“ Zarasų vaikų dienos centras „Draugai“**

Dalia Darčanovienė

Mob. tel. nr. +370 677 46325

El. paštas: *dalia.darcanoviene@gelbvaik.lt*

## KNYGOS LIETUVIŲ KALBA

---

1. Utkus A., Žemaitienė N., Veryga A., Minkauskienė M., Ruzgytė D. (2007) *Alkoholis ir nėštumas*. Vilnius: UAB „Feridas“, SAM, VPSC. [http://www.vpsc.lt/bukletai/alkohol\\_nestumas.pdf](http://www.vpsc.lt/bukletai/alkohol_nestumas.pdf)
2. Dvareckas K., Navickas A. (2014). *Sveikas, gyvenime*. Vilnius.
3. Norwood R. (2003). *Moterys, kurios myli per stipriai*. Vilnius: Vaga.
4. Beattie M. (2014). *Ne-priklausomi. Kaip liautis kontroliuoti kitus ir pradėti rūpintis savimi*. Vilnius: Alma littera.
5. Woititz J. G. (2016). *Suaugę alkoholikų vaikai*. Vilnius: Vaga.  
*Rekomenduojama specialistams, dirbantiems su kopriklausomais asmenimis:*
6. Bulotaitė L. (2009). *Priklausomybių anatomija*. Vilnius: Tyto alba.
7. Forward, S., Buck C. (2016). *Toksiški tėvai*. Vilnius: Vaga.
8. Miller A. (2015). *Gabaus vaiko drama ir tikrosios savasties paieška*. Vilnius: Vaga.
9. Peck M. S. (2015). *Nepramintuoju taku. Naujoji meilės, tradicinių vertybių ir dvasinio tobulėjimo psichologija*. Vilnius: Vaga.
10. Davidavičienė A. G. et al. (2006). *Metodinės rekomendacijos. Mokytojo knyga. Alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo prevencijos programai įgyvendinti*. Vilnius: ŠMM.
11. Noomi Tonnang (2007). *Linas – pagalba vaikams. Darbo knyga*. Vilnius.
12. Oaklander V. (2014). *Langas į vaiko pasaulį*. Kaunas: Žmogaus psichologijos studija.
13. Gerald G. May (2004). *Priklausomybė ir malonė. Meilė ir dvasingumas gydant priklausomybės ligas*. Vilnius: Katalikų pasaulis.
14. Herm S. (2004). *Sunkūs vaikai. Praktiniai patarimai auklėtojams ir tėvams*. Vilnius: Alma littera.

15. Pikūnas J., Palujanskienė A. (2000). *Asmenybės vystymasis. Kelias į savęs atradimą (antrasis pataisytas ir papildytas leidimas)*. Kaunas: Pasaulio lietuvių kultūros, mokslo ir švietimo centras.
16. Fleming M., Murray P., Subata E., Valius L. (2000). *Alkoholio vartojimo problemos ir jų sprendimo būdai bendrojoje praktikoje*. Kaunas: Vitae litera.
17. Čižauskaitė R. (2009). *Knyga – Kas miške šauniasias?* Vilnius: UAB „Firidas“, VPSC. [Leidiny s skirtas pradinių klasių moksleiviams supažindinti su blaivaus gyvenimo privalumais.] [http://www.vpsc.lt/doc\\_files/Spalvinimo\\_knygele\\_A5.pdf](http://www.vpsc.lt/doc_files/Spalvinimo_knygele_A5.pdf)
18. Ignatavičiūtė L. *Mąstyk blaiviai*. Vilnius: UAB „Firidas“, 2010. ISBN 978-9955-590-83-5 [Knyga skirta jaunimui supažindinti su alkoholio įtaka jauno žmogaus organizmui ir psichikai.]
19. Ignatavičiūtė L. (2008 ). Režisierius Rimantas Gruodis. Alkoholis veža?! Dokumentinis videofilmas „Alkoholis veža?!“ ir jo naudojimo paskaitose apie alkoholio žalą visuomenei rekomendacijos. Vlnius: VPSC.
20. Tytti Solantaus (2012). *Kas atsitiko tavo tėvams? Vadovas vidutinio mokyklinio amžiaus vaikams ir jaunuoliams, kurių tėvai turi psichikos sveikatos problemų*. Vilnius: VPSC. [Priklausomybės ligos pagal TLK-10 klasifikaciją priskiriamos psichikos sutrikimams ir jos gali labai sutrikdyti šeimos santykius ir tėvų vaidmenį. Vaikams svarbu suteikti informacijos apie psichikos sveikatą ir jos sutrikimus šeimose, kokių problemų tai gali sukelti ir kokie įmanomi sprendimai. Valstybinio psichikos sveikatos centro iniciatyva iš suomių kalbos išverstoje Tytti Solantaus knygelėje „Kas atsitiko tavo tėvams“ paprasta kalba pasakojama apie psichikos ligas, jų gydymo būdus, vaikų jausmus, sunkias situacijas.] <http://www.vpsc.lt/kasatsitikitavotevams.pdf>
21. Liutkutė V., Goštautaitė Midttun N., Veryga A., Krušinskaitė R., Zeltinis K. (2011). *7 alkoholio pramonės skleidžiami mitai*. Kaunas: Nacionalinė tabako ir alkoholio kontrolės koalicija. <http://old.ntakd.lt/files/leidiniai/2011/3-7mitai.pdf>

## FILMAI, INTERVIU, PASKAITŲ VAIZDO MEDŽIAGA

---

**Pakalbėkime apie vaikystę, kur apie savo vaikystės patirtis kalba daug pasiekę žmonės:**

[https://www.youtube.com/watch?v=Z68d6Xg\\_Oh0](https://www.youtube.com/watch?v=Z68d6Xg_Oh0)

**Pakalbėkime apie tėvystę:** <https://www.youtube.com/watch?v=dx4Tu2wPLZQ>

**Daivos Žiemytės interviu Lietuvos ryto TV 2017 m. vasario mėn.**

[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_2cvqhGUpc](https://www.youtube.com/watch?v=d_2cvqhGUpc)

**Socialinės reklamos video: kaip mus mato vaikai, kai vartojame alkoholį** <https://www.youtube.com/watch?v=XwdUXS94yNk>

**Ugdymo plėtotės centro „Mokytojo TV“ tiesioginės vaizdo transliacijos** <http://mokytojojtv.blogspot.lt/>

**„Vaisiaus alkoholinis sindromas – prevencija ir pagalba“** [https://www.youtube.com/watch?v=ZNc\\_RL5Z5Vo](https://www.youtube.com/watch?v=ZNc_RL5Z5Vo)

**Kaip padėti žalingai alkoholį vartojančių šeimų vaikams** <https://www.youtube.com/watch?v=QKpJ6hR92us>

**„Kodėl nereikia alkoholio reklamos?“** <https://www.youtube.com/watch?v=cPriUSaAClc>

**Vaizdo seminaro „Kaip apsaugoti vaikus nuo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo“ II dalis** <https://www.youtube.com/watch?v=hkNr0yI8Klo>

**Tarptautinė kovos su narkomanija ir narkotikų kontrabanda diena** <https://www.youtube.com/watch?v=mcLnJK8-84Q>

LANKSTINUKAI

---

1. Ignatavičiūtė L. (2006). **Paauglių girtavimas**. Vilnius: VPSC. <http://www.vpsc.lt/bukletai/lankstinukasSTOP.pdf>
2. Ignatavičiūtė L. (2006). **Alkoholio poveikis jaunam organizmui**. Vilnius: VPSC. <http://www.vpsc.lt/bukletai/alkohol%20poveikis5.pdf>
3. Ignatavičiūtė L. (2010). **Alkoholis ir netiesioginė priklausomybė**. Vilnius: VPSC. [http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/alkoholis\\_2010.pdf](http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/alkoholis_2010.pdf)
4. Ignatavičiūtė L. (2011). **Ar tau būdinga netiesioginė priklausomybė?** Vilnius: VPSC. [http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/netiesiog\\_prikl\\_2011.pdf](http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/netiesiog_prikl_2011.pdf)
5. Daunienė D. (2011). **Kaip kalbėti su vaiku apie narkotines medžiagas?** Vilnius: VPSC. <http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/narkotik.pdf>
6. Ignatavičiūtė L. (2012). **Alkoholis – žala ne tik sveikatai**. Vilnius: VPSC. [http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/2012/alkoholis\\_zala\\_ne\\_tik\\_sveikatai.pdf](http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/2012/alkoholis_zala_ne_tik_sveikatai.pdf)
7. **Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo rizikos ir apsauginiai**. Vilnius: VPSC. (2017). [http://www.vpsc.lt/images/stories/2017/skeciai\\_\\_kr2\\_.pdf](http://www.vpsc.lt/images/stories/2017/skeciai__kr2_.pdf)



## ATMINTINĖS

---

1. Daunienė D. (2011). **Vaikų, vartojančių narkotines ir psichotropines medžiagas, vartojimo nustatymo organizavimas**. Vilnius: VPSC. [http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/atmintine\\_ugdymo.pdf](http://www.vpsc.lt/images/stories/lankstinukai/atmintine_ugdymo.pdf)
2. Ignatavičiūtė L. (2009). **Standartinis alkoholio vienetas**. Vilnius: VPSC. <http://www.vpsc.lt/images/stories/SAv3.gif>
3. **Plakatas-atvirukas „Psichikos sveikatos stiprinimas“**. Vilnius: SAM (2017). [https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos\\_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/Psichikos%20sveikata/8%20-%209%20valandos%20miego%20daro%20stebuklus.png](https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/Psichikos%20sveikata/8%20-%209%20valandos%20miego%20daro%20stebuklus.png)

## PLAKATAI

1. Ignatavičiūtė L., Čižauskaitė R. (2009). **Žalingas alkoholio poveikis sveikatai**. Vilnius: VPSC. [http://www.vpsc.lt/images/plakatas\\_LINA\\_web.jpg](http://www.vpsc.lt/images/plakatas_LINA_web.jpg)
2. **Rinktis tau**. Vilnius: VPSC (2016) <http://www.vpsc.lt/images/stories/2016/2var.jpg>

## KARTU SU PARTNERIAIS MINĖTINOS DATOS

<b>Data</b>	<b>Pavadinimas</b>	<b>Įstaigos/organizacijos</b>
Vasario mėnesio antrą savaitę: 2018 m. vasario 12–18 d.	Suaugusių alkoholikų vaikų savaitė „Mentor Lietuva“	VšĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“ VPSC NTAKD
Kovo 12–18 d.	Smegenų pažinimo savaitė	Lietuvos neuromokslų asociacija [ <a href="http://www.neuromokslai.lt/lt/smegenu-pazinimo-savaite/">http://www.neuromokslai.lt/lt/smegenu-pazinimo-savaite/</a> ]  VšĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“
Gegužės 15 d.	Tarptautinė šeimos diena	
Gegužės 28 d.	Tarptautinė moterų sveikatos gerinimo diena	
Birželio 1 d.	Tarptautinė vaikų gynimo diena	
Lapkričio 20–24 d.	Informavimo apie alkoholio žalą savaitė	Awareness Week on Alcohol Related Harm [ <a href="http://www.awarh.eu/">http://www.awarh.eu/</a> ]  Nacionalinė tabako ir alkoholio kontrolės koalicija [ <a href="http://www.ntakk.lt">www.ntakk.lt</a> ]

Rugsėjo 1 d.	Diena be alkoholio	Lietuvos psichiatrų asociacija Psichikos sveikatos vadybos asociacija Nacionalinė tabako ir alkoholio kontrolės asociacija
Rugsėjo 10 d.	Pasaulinė savižudybių prevencijos diena	VPSC Savižudybių prevencijos biuras Lietuvos jaunųjų psichiatrų asociacija
Spalio 10 d.	Pasaulio psichikos sveikatos diena	
Rugsėjo 10 – spalio 10 d.	Atviros psichiatrijos mėnuo	Atviros psichiatrijos mėnuo [ <a href="https://www.facebook.com/Atviros-psichiatrijos-m%C4%97nuo-697867910312692/">https://www.facebook.com/Atviros-psichiatrijos-m%C4%97nuo-697867910312692/</a> ] VšĮ „Psichikos sveikatos iniciatyva“
Lapkričio 18 d.	Pasaulinė eismo nelaimių aukų atminimo diena	
Lapkričio 20–26 d.	Vaiko teisių apsaugos savaitė	
Lapkričio 25 d.	Pasaulinė kovos su prievarta prieš moteris diena	
Gruodžio 3 d.	Pasaulinė neįgalių žmonių diena	
Gruodžio 10 d.	Žmogaus teisių diena	

Goštautaitė Midttun, N.

Pagalba vaikams, kurių šeimos nariai alkoholį vartoja žalingai. – Vilnius: Sorre, 2017. – 92 p.

ISBN 978-609-8118-11-7

Informacinis leidinys švietimo ir ugdymo įstaigų (mokyklų, darželių, dienos centrų, būrelių, vaikų globos namų, bendruomenių) darbuotojams bei administracijai, medicinos ir visuomenės sveikatos specialistams, savivaldybių socialiniams darbuotojams, kitiems specialistams, dirbantiems bei teikiantiems pagalbą šeimoms, kuriose yra žalingai alkoholį vartojančių asmenų. Leidinyje aptariamos įstaigų ir darbuotojų atsakomybės ribos, pareigos bei teisinė aplinka teikiant pagalbą tokiose šeimose augantiems vaikams; pateikiama informacija ir praktinių patarimų apie pagalbos tikslus bei principus, kaip apie alkoholį kalbėtis su vaikais ir šeimų nariais, kaip mažinti šias problemas lydinčią stigmą, supažindinama su įvairiais pagalbos būdais. Darbas su šiomis šeimomis reikalauja specialiųjų gebėjimų bei įgūdžių, siekiant užtikrinti konfidencialumą, vaikų ir kitų šeimonių teises, kartu užtikrinant vaiko teisę į mokslą, sveikatą ir saugumą.

Pagalba vaikams, kurių šeimos nariai alkoholį vartoja žalingai

Redaktorė Teresė Gužauskienė

Tiražas 500 egz.

Išleido:

VšĮ „Sorre“  
I. Šimulionio g. 10–197, LT-04330, Vilnius  
Tel. 8 5 216 9677  
El. paštas [sorre@sorre-sorre.com](mailto:sorre@sorre-sorre.com)  
[www.sorre-sorre.com](http://www.sorre-sorre.com)

Vilniaus psichikos sveikatos centras  
Parko g. 21, LT-11205, Vilnius  
Tel. 8 5 267 1811, faks. 8 5 267 0080  
El. paštas [info@vpssc.lt](mailto:info@vpssc.lt)  
[www.vpssc.lt](http://www.vpssc.lt)

