



## Prevenčinės programos „Savu keliu“ ir tyrimo pristatymas

**Ramunė Bagdonaitė-Stelmokienė**

Nacionalinė švietimo agentūra

Alytaus Piliakalnio progimnazija

2020 m. balandis

1

## Psichoaktyviosios medžiagos

- Tai alkoholis, tabakas ir kitos narkotinės medžiagos, kurias žmonės vartoja, siekdami pakeisti savo emocinę būseną, mąstymą ar elgesį.
- Visos šios medžiagos veikia psichiką ir gali sukelti psichikos ir elgesio sutrikimus bei priklausomybę.
- Dažniausiai paaugliai **vartoja alkoholį, rūko tabako ir elektronines cigaretes**, taip pat būdinga rūkyti marihuaną, vartoti raminamuosius ir migdomuosius vaistus, piktnaudžiauti kava ir energetiniais gėrimais bei naujosiomis psichoaktyviosiomis medžiagomis.

2

## Statistika Lietuvoje

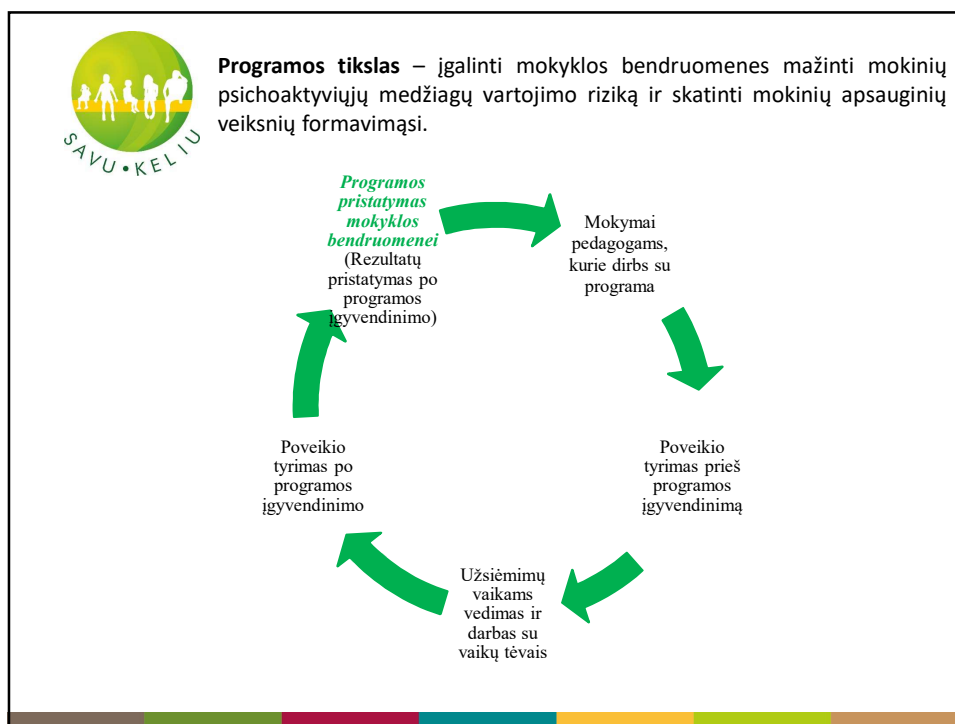
- **87 proc.** vaikinių ir **85 proc.** merginų bent 1-2 kartus savo gyvenime nurodė vartoję energetinių gėrimų.
- Net **46 proc.** merginų ir vaikinių bent 1-2 kartus savo gyvenime nurodė rūkę elektronines cigaretes.
- Kanapėmis piktnaudžiauja net **17,7 proc.** mūsų vaikų;
- **13 proc.** vaikinių ir **10 proc.** merginų nurodė išbandę naujas psichoaktyvias medžiagas.
- **12 proc.** merginų ir **5,5 proc.** vaikinių bent 1-2 kartus savo gyvenime nurodė vartoję gydytojų nepaskirtų raminamųjų ir migdomųjų vaistų.
- **2,2 proc.** paauglių (15-16 m.) bent kartą gyvenime vartojo kokainą.

3

## Jauni žmonės pradeda vartoti psichoaktyvias medžiagas...

- būdami netinkamoje aplinkoje, kurioje praleidžia daug laiko;
- siekdami malonių pojūčių;
- norėdami pagerinti savijautą;
- norėdami užmiršti arba pabėgti nuo problemų;
- iš smalsumo arba nuobodulio;
- nežino apie šių medžiagų vartojimo žalą ir pavojus;
- dėl savo draugų spaudimo;
- norėdami pagerinti savo gebėjimus.

4



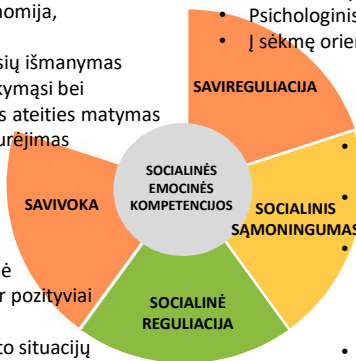
5



6

### Programos įgyvendinimo metu formuojami SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI:

- Gebėjimas identifikuoti stiprybes ir silpnybes
- Gebėjimas atpažinti ir įvardinti emocijas ir jausmus
- Pasitikėjimas savimi ir veiksmingumas
- Gebėjimas apsispręsti: autonomija, kryptingumas
- Savęs atstovavimas, savo teisių išmanymas
- Viltis ir optimizmas apie mokymąsi bei gyvenimą apskirtai; pozityvus ateities matymas
- Prasmės ir tikslo gyvenime turėjimas
- Savireguliacija, emocijų raiška, gebėjimas susitvarkyti su neigiamomis emocijomis
- Pozityvių emocijų (pvz., laimės, susižavėjimo) įvertinimas
- Sąmoningo dėmesingumo vystymas
- Problemų sprendimas, sprendimų priėmimas
- Tikslų kėlimas, savikontrolė
- Kritinis, kūrybinis mąstymas
- Psichologinis atsparumas sunkumams
- Įsėkmę orientuotas veiklumas
- Pagarba fizinei aplinkai ir jos tausojimas
- Socialinių tinklų ir resursų įsisąmoninimas
- Individualių ir grupės kultūrinių bei socialinių skirtumų ir panašumų pripažinimas bei vertinimas
- Matymas iš kito žmogaus perspektyvos
- Empatija
- Vertybės, nuostatos ir elgesys



7

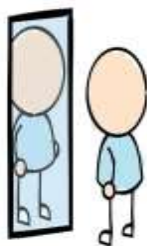
## Programos metodinė medžiaga



8

## ***Daug dėmesio refleksijai***

**Refleksija** – grįžimas ir apmąstymas to, kas buvo, kas įvyko, kas vyksta dabar.



Mokymasis tiesiog netenka savo prasmės, jei jis taikomas mechaniškai, neapmąščius savo sukauptos patirties ir jos neinterpretavus.

9



## **Alytaus Piliakalnio progimnazijos tyrimo duomenys**

10

## Bendrieji duomenys

Tyrimo anketas užpildė **15 mokinių**.

Visi jie iš **5 klasės**.



10 berniukų.

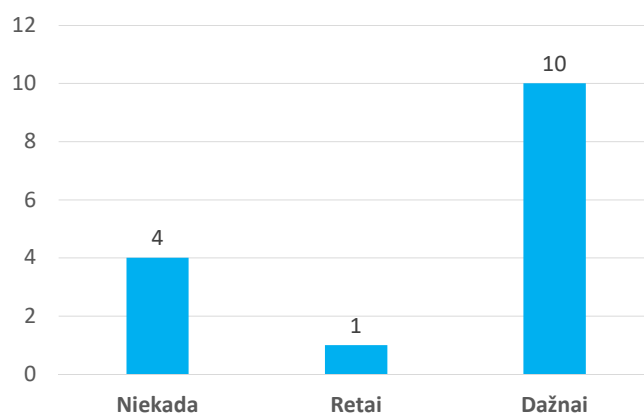


5 mergaitės.

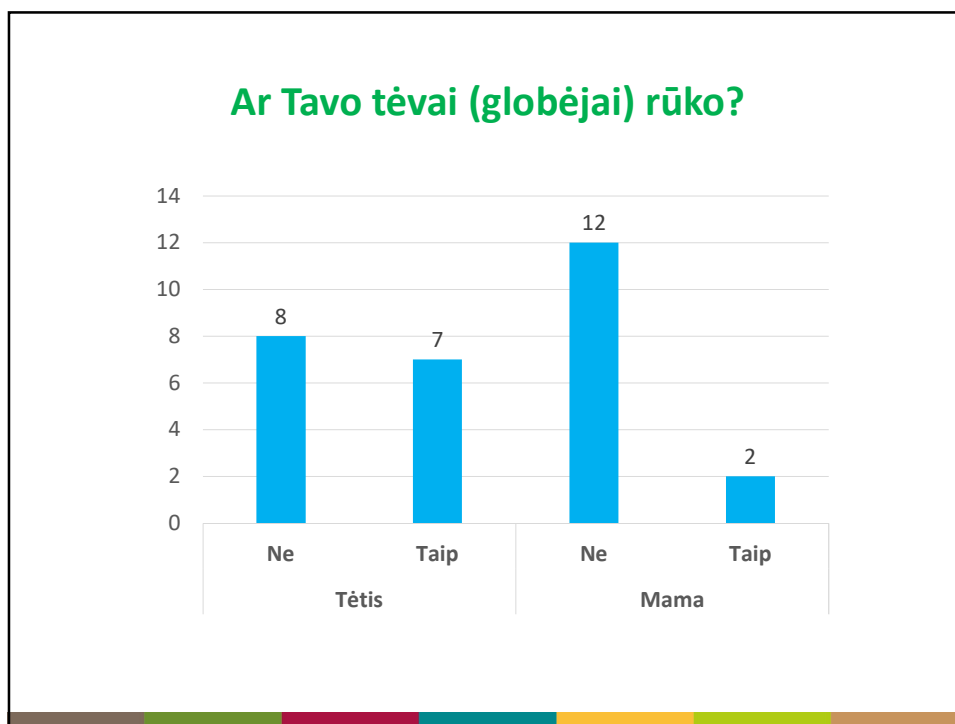


11

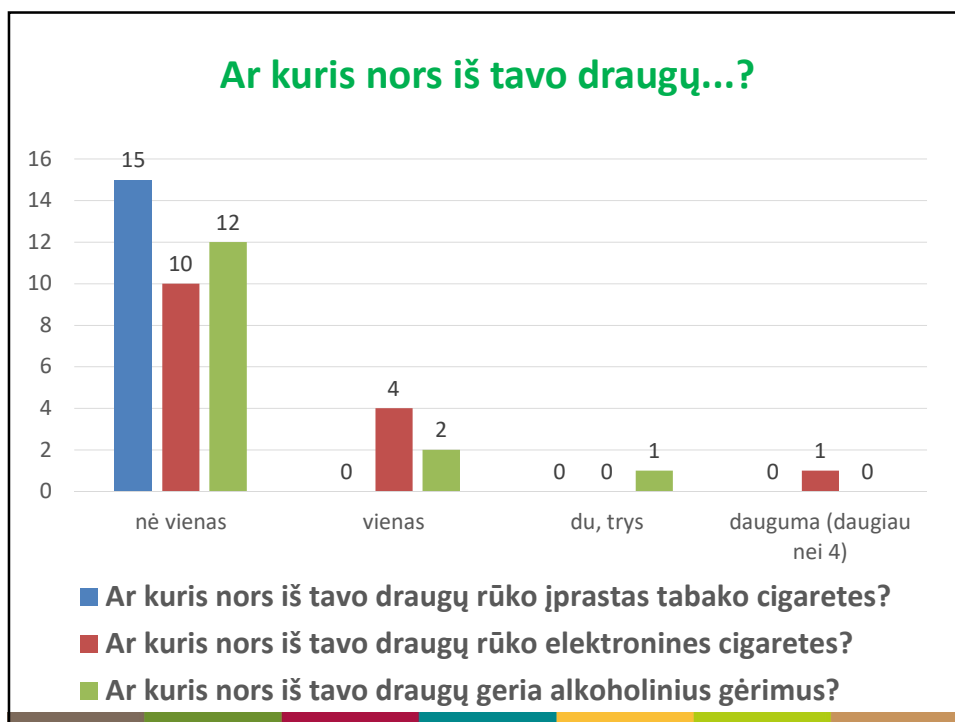
## Ar Tavo tėvai arba globėjai su Tavimi kalba apie alkoholio ir tabako keliamą žalą?



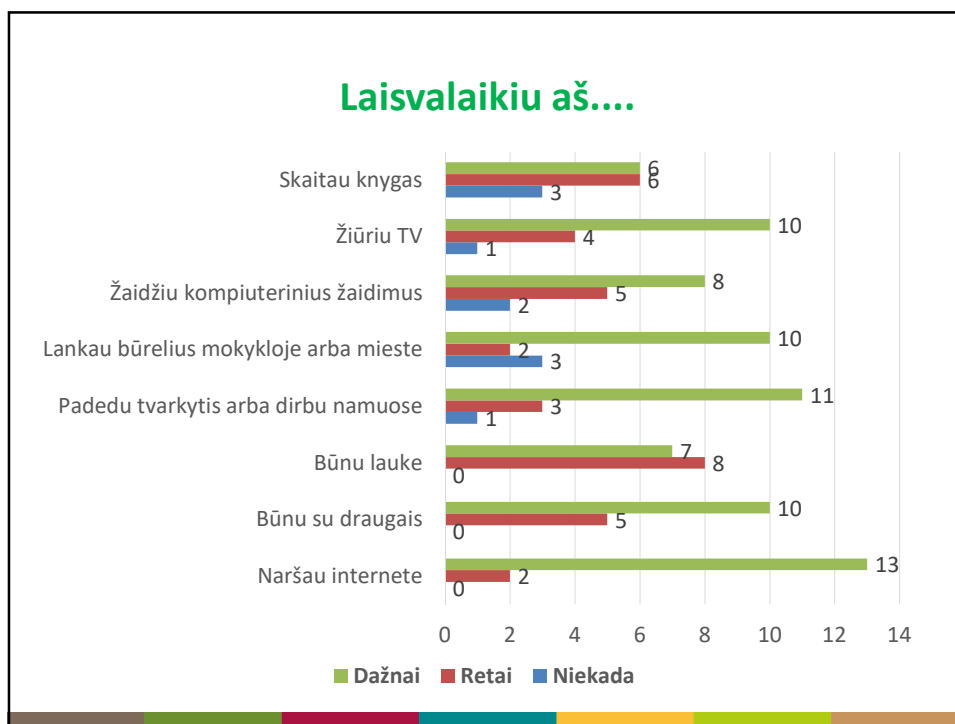
12



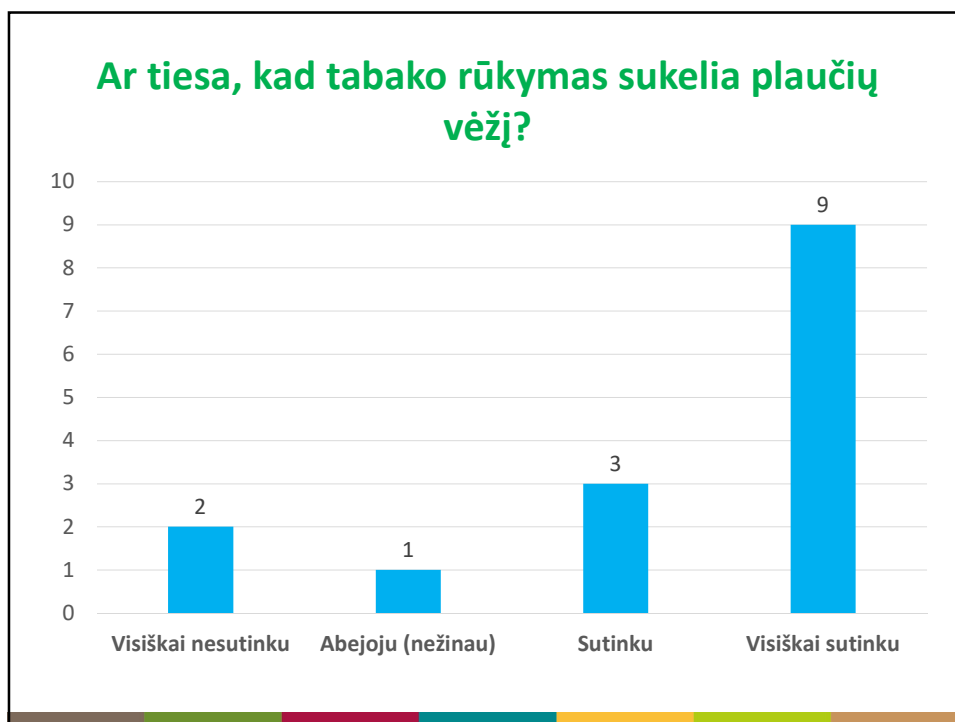
13



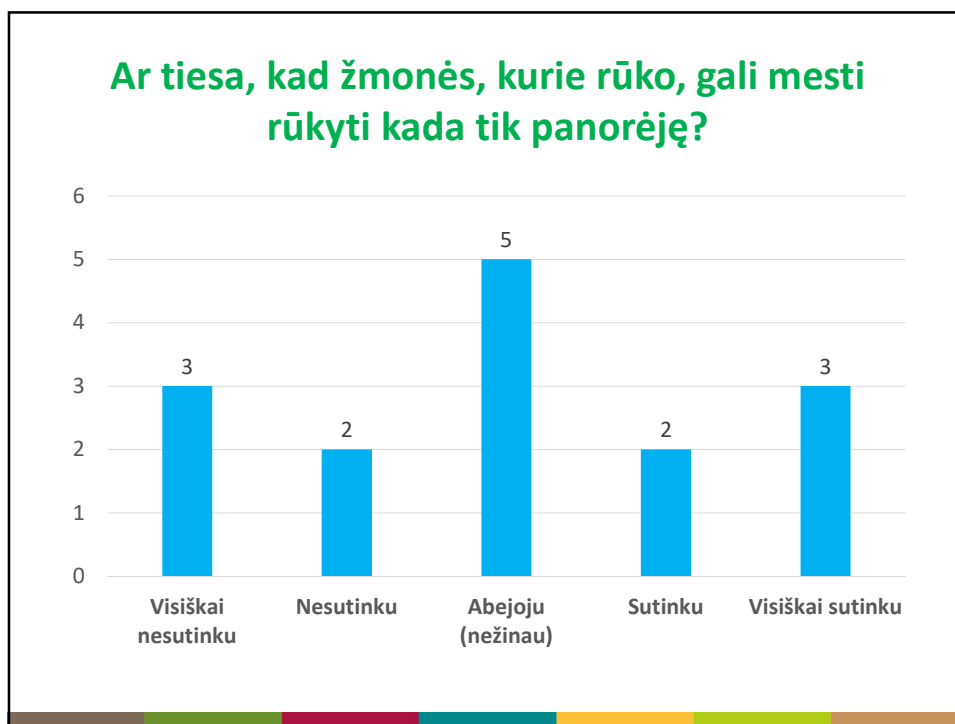
14



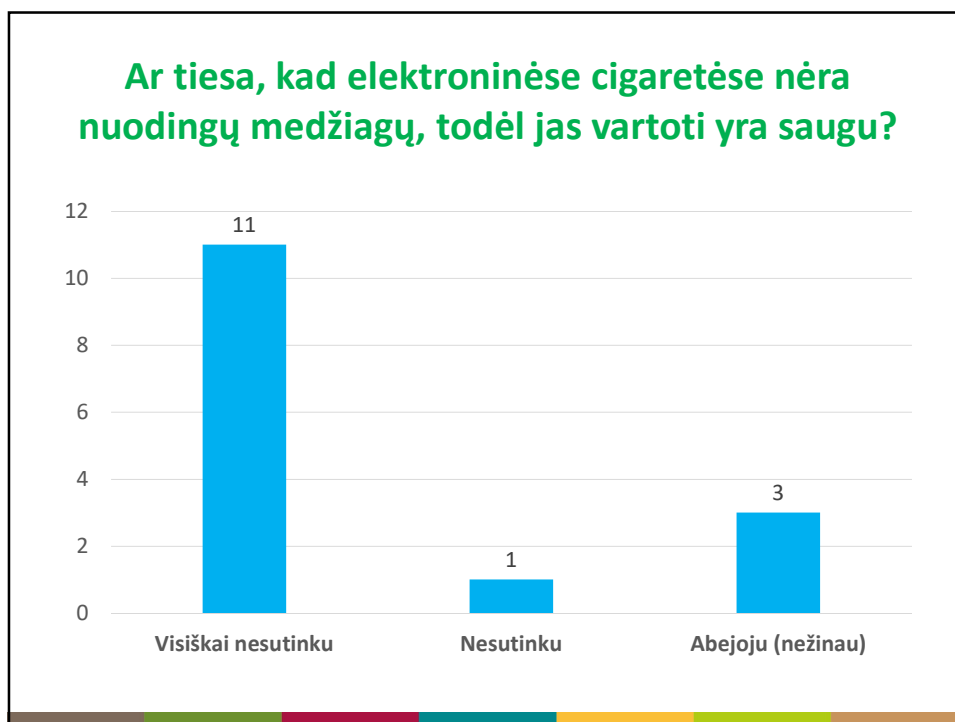
15



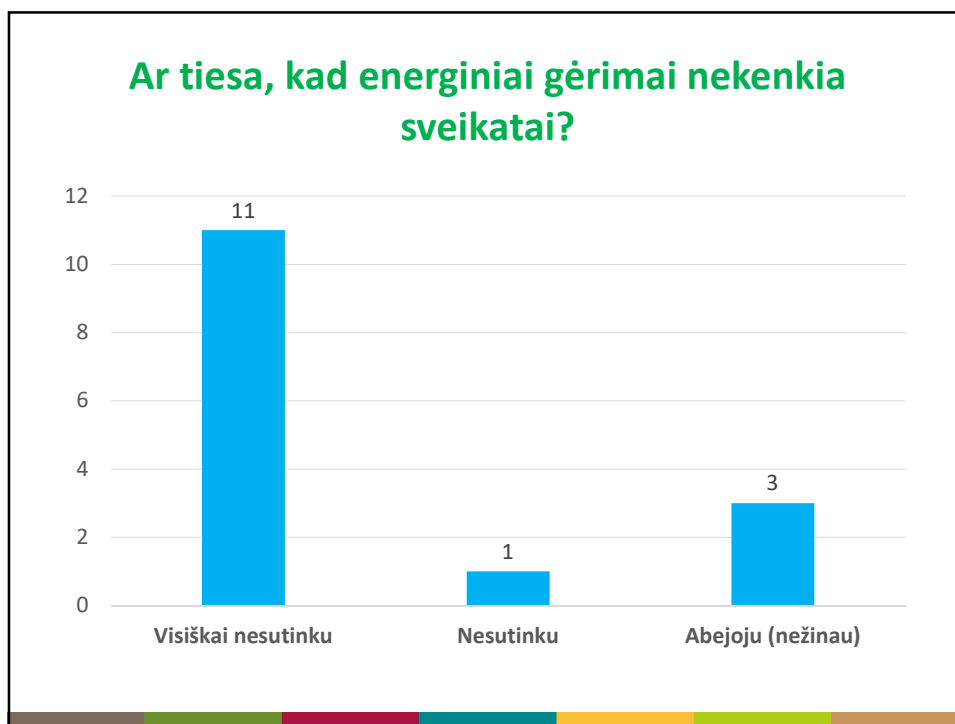
16



17



18



19



20



21

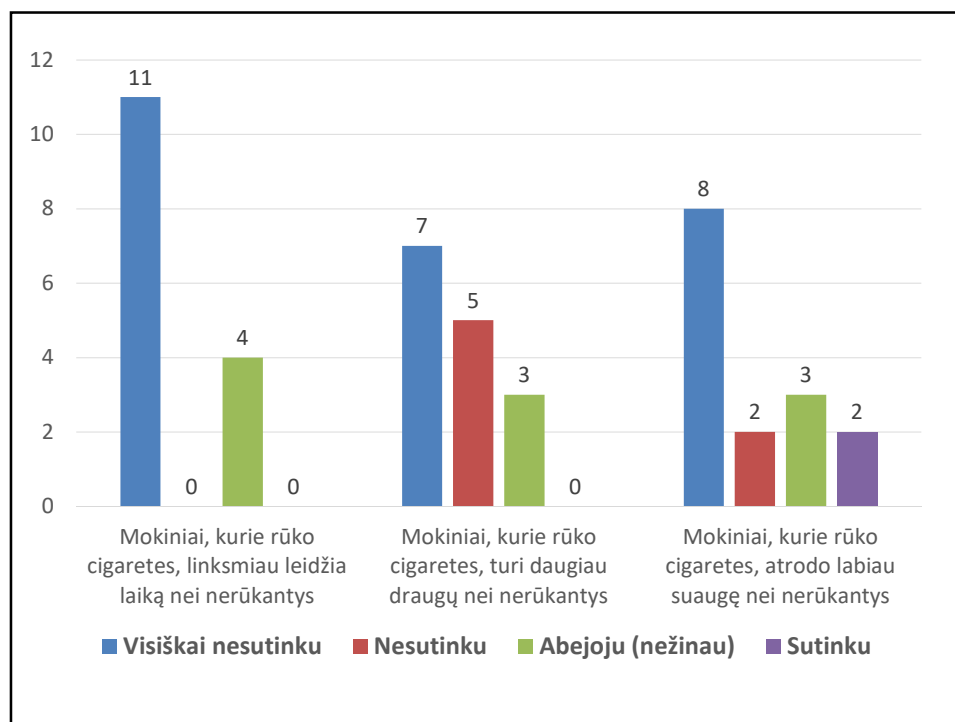


22

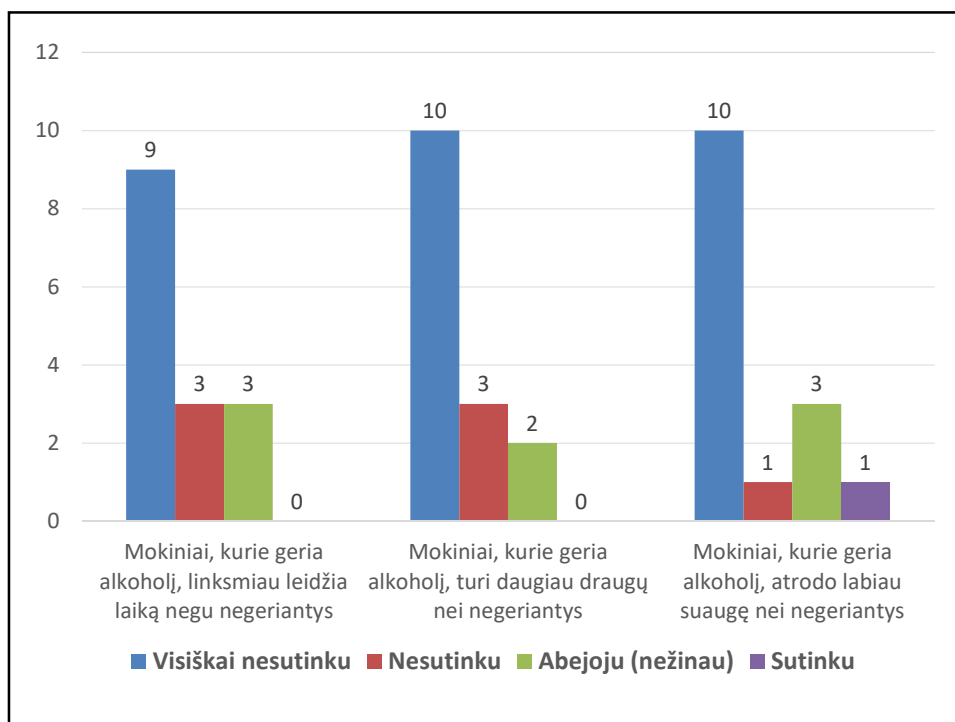


## Sutinku / nesutinku...

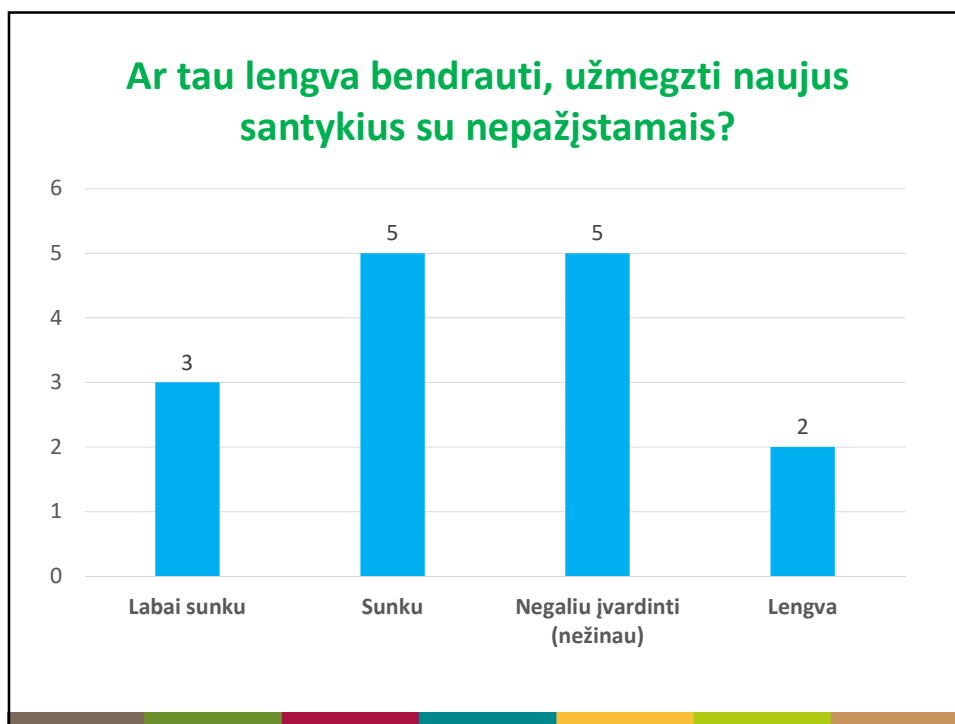
23



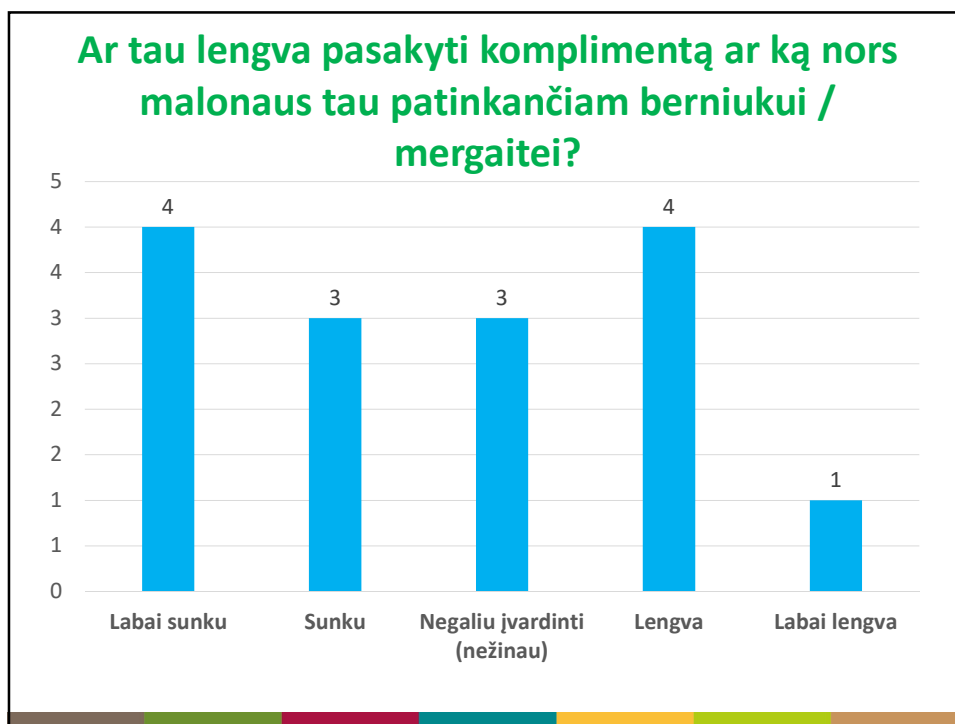
24



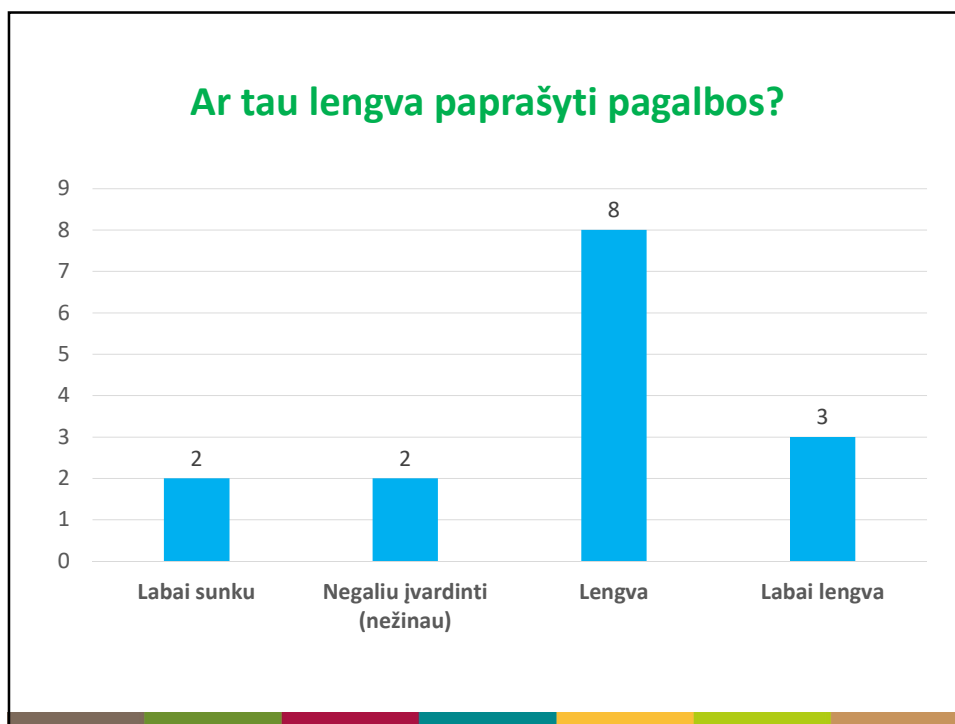
25



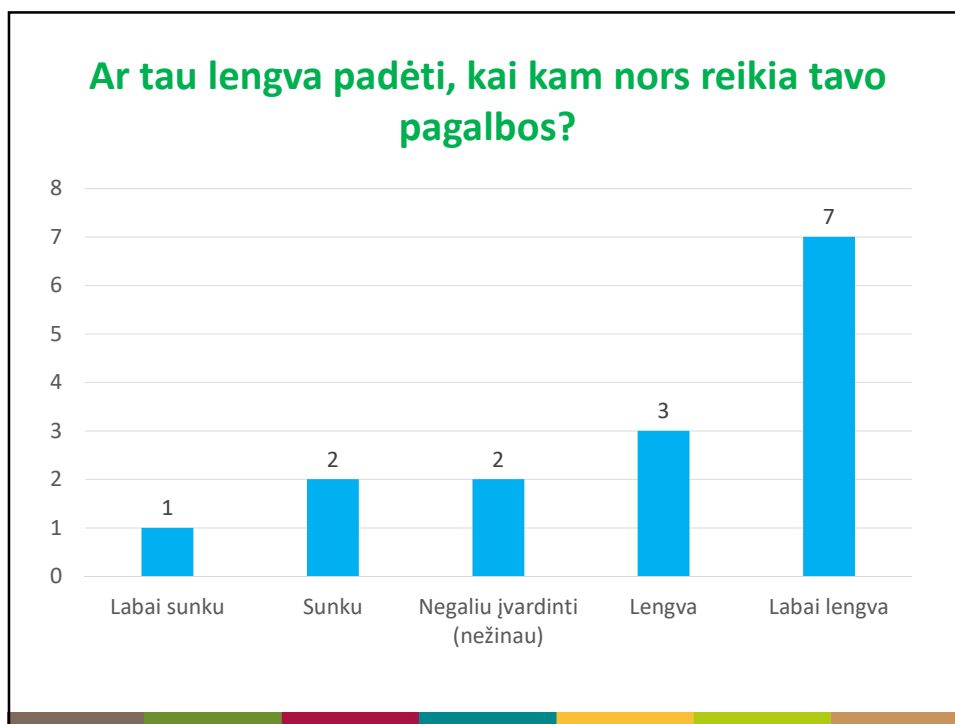
26



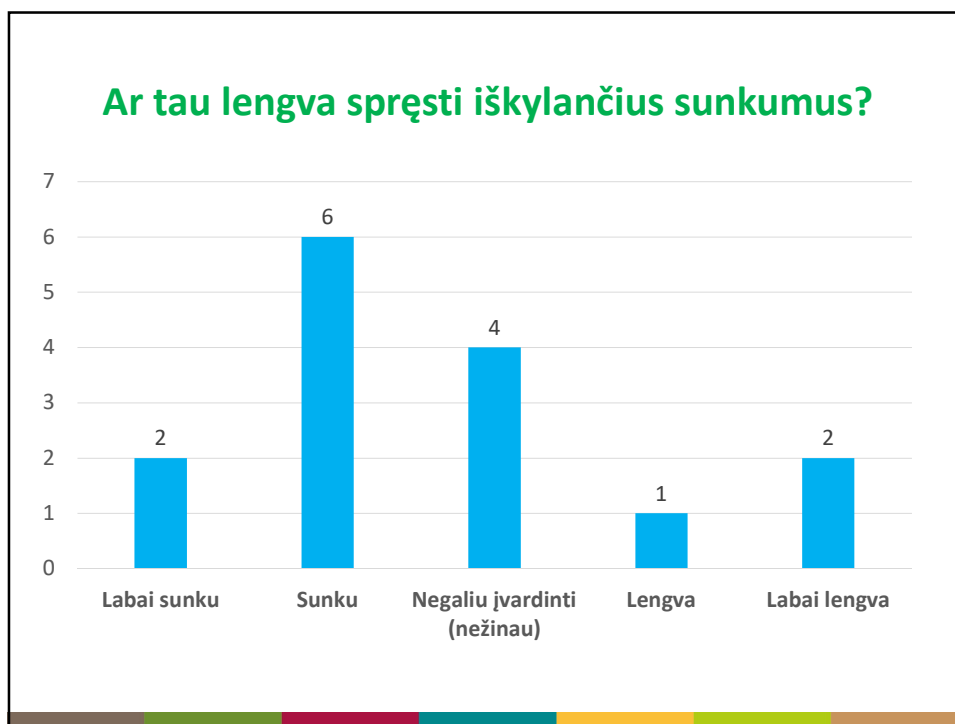
27



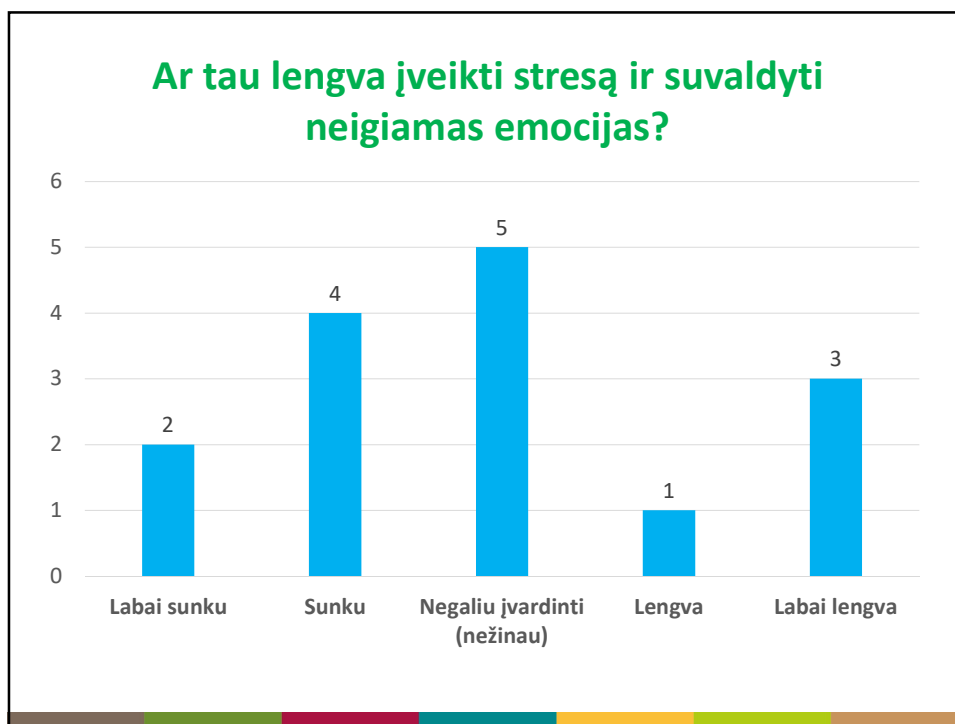
28



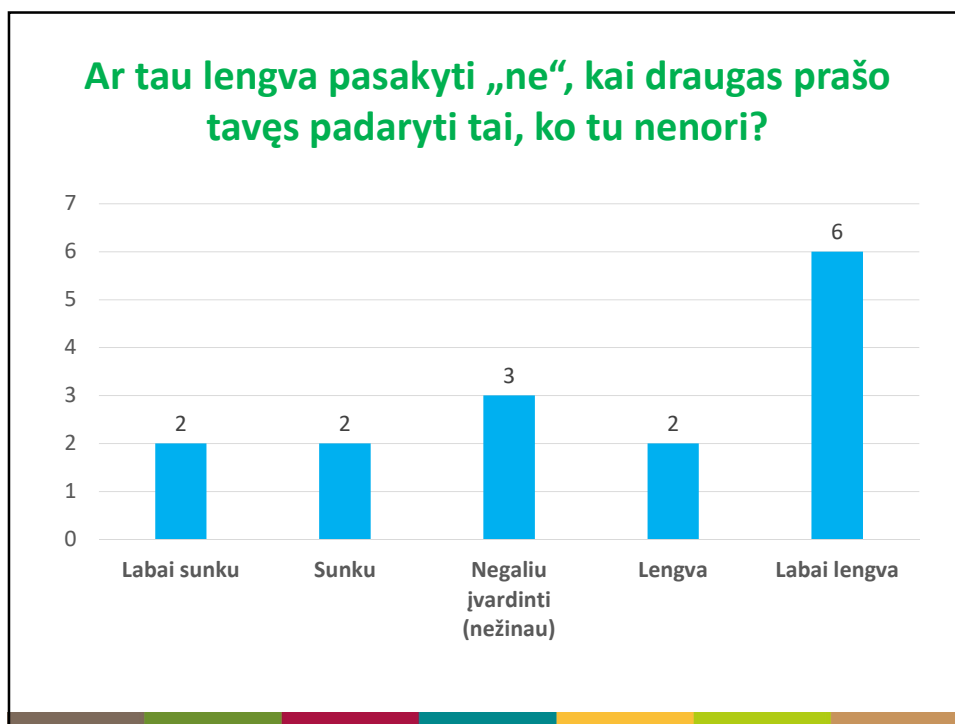
29



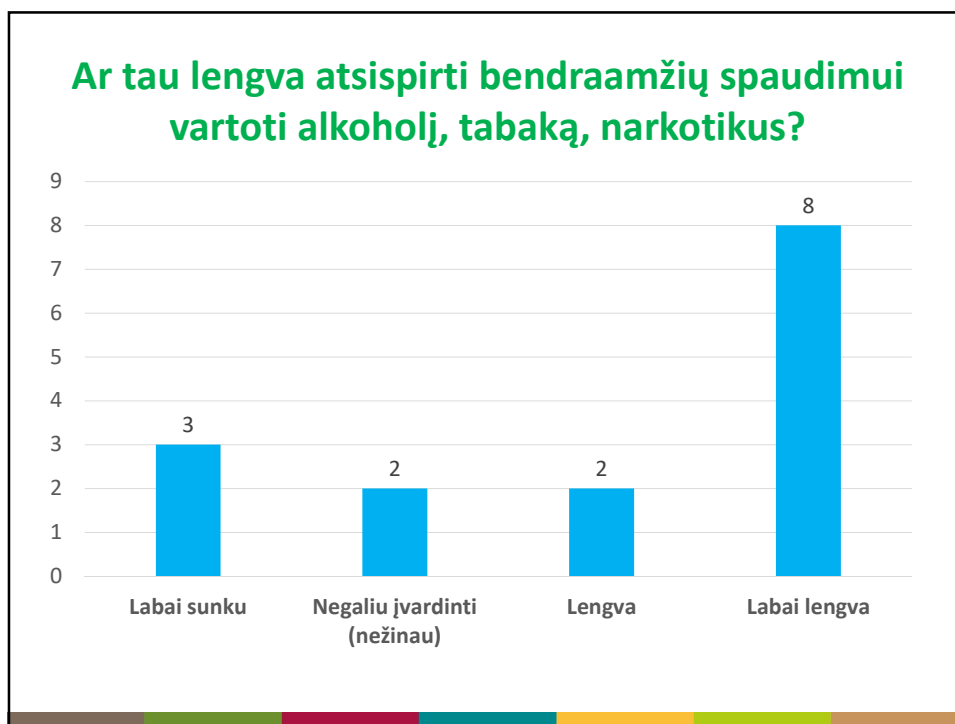
30



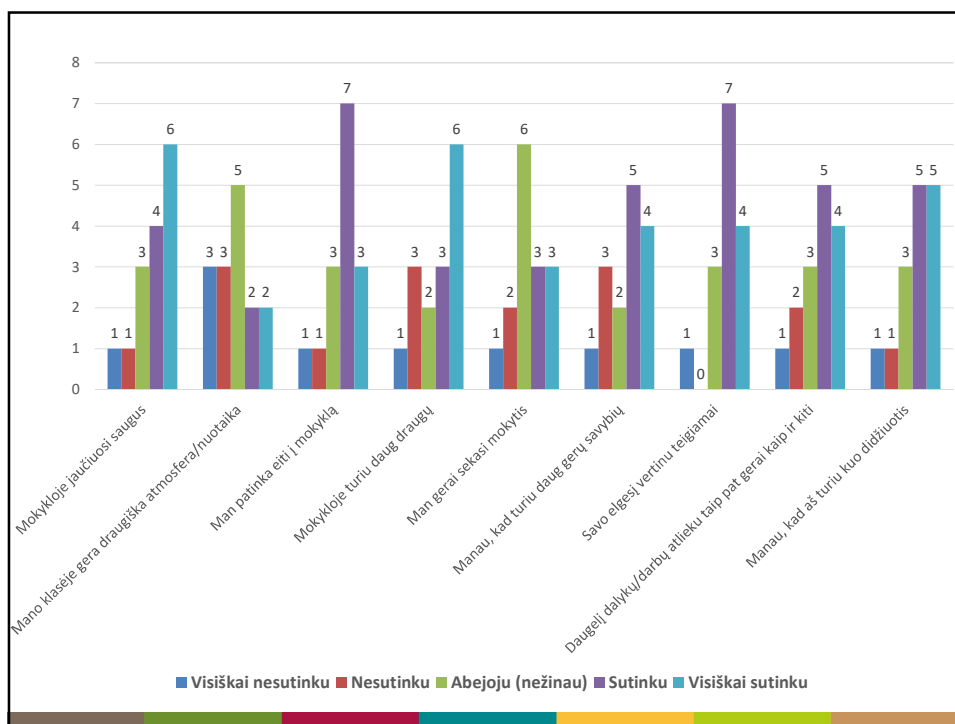
31



32

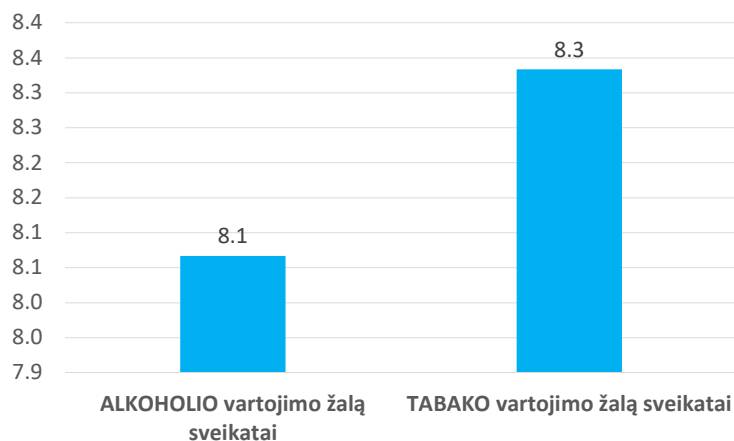


33



34

## Žinių įsivertinimas apie... (balais iš dešimties)



35

## Pagrindinės išvados iš visų apklaustųjų (I):

- 10 vaikų teigė, jog su jais tėvai dažnai kalba apie alkoholio ir tabako keliamą žalą. Visgi 4 vaikai teigė, kad su jais niekada nėra kalbėję.
- Nė vienas vaikas neturi draugų, kurie rūkytų įprastas tabako cigaretes. Tačiau 4 nurodė, jog turi po vieną draugą, kuris rūko elektronines cigaretes. Vienas vaikas pažymėjo, jog daugiau negu 4 jo draugai rūko elektronines cigaretes.
- 12 vaikų pažymėjo, jog neturi draugų, kurie geria alkoholinius gėrimus. Visgi 3 pažymėjo, kad turi bent vieną draugą, kuris svaiginasi alkoholiniais gėrimais.
- Laisvalaikio dažniausiai moksleiviai naršo internete (13), padeda tvarkytis arba dirba namuose (11), lanko būrelius (10), žiūri TV (10) ar būna su draugais (10). 3 vaikai nurodė, kad niekada neskaitytų laisvalaikio knygų.

36

### Pagrindinės išvados iš visų apklaustųjų (II):

- Dauguma vaikų (12) sutinka, jog tabako rūkymas sukelia plaučių vėžį. Visgi 5 vaikai galvoja, jog žmonės, kurie rūko, gali mesti rūkyti kada tik panorėję.
- Dauguma vaikų (12) visiškai nesutinka arba nesutinka, jog energiniai gėrimai nekenkia sveikatai.
- 6-iems vaikams labai sunku arba sunku įveikti stresą ir suvaldyti neigiamas emocijas.
- 4-iems vaikams labai sunku arba sunku pasakyti „ne“, kai draugas prašo padaryti tai, ko jie nenori.
- 3-ims vaikams labai sunku atsisipirti bendraamžių spaudimui vartoti alkoholį ar tabaką.

37

### REKOMENDACIJOS TĖVAMS (I)

- Nebijokite su savo vaiku anksti pradėti kalbėti apie psichoaktyvias medžiagas, nes informacija, kurią galite suteikti Jūs, yra labiau patikima nei gauta iš draugų, interneto ar reklamos.
- Akcentuokite, kad svarbu pačiam pasirinkti, kaip elgtis, o ne daryti taip, kaip sako ar daro draugai.
- Atkreipkite dėmesį į tai, su kokiais draugais vaikas leidžia laiką bei kalbėkitės apie tai, ką jie veikia, kai susitinka.
- Nuoširdžiai gilinkitės į vaiko problemas ir bandykite jas spręsti drauge.

38

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS (II)

- Kad užtikrintai jaustumėtės kalbėdami su vaiku, pasiskaitykite apie psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo poveikį ir žalą, aptarkite tai, ką pamatote per žinias, reklamą, kartu su vaiku pasižiūrėkite filmą apie psichoaktyvias medžiagas.
- Turėkite aiškią neigiamą poziciją tabako, alkoholio ir kitų narkotikų vartojimo atžvilgiu, neduokite vaikams „paragauti“, kadangi tuomet jie vertins psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą kaip mažiau rizikingą.
- Ieškokite galimybių pasikalbėti su kitais Jūsų vaiko draugų ar bendraamžių tėvais šiuo klausimu, dalinkitės informacija, užsirašykite telefono numerius.

39

## Požymiai, kurie gali rodyti, jog vaikas vartoja

- visiškai pasikeitė draugai, su kuriais vaikas leidžia laiką;
- pradėjo slapukauti, pvz., rakinti kambario duris, grįžęs iškart eiti į savo kambarį;
- išeina iš namų ilgiems laiko tarpams, negrįžta per naktį, o Jūs nežinote, kur jis yra;
- labai supyksta, klausinėjant, kur jis buvo ir ką veikė, stengiasi išsisukti nuo atsakymo, meluoja;
- gina asmenis, vartojančius psichoaktyvias medžiagas;
- krenta pažymiai, pasikeičia jo elgesys mokykloje;
- dažnai atrodo pavargęs, neišsimiegojęs, neturi energijos;
- namuose atsiranda nauji arba dingsta vertingi daiktai;
- nebedomina dalykai, kuriuos jis mėgdavo anksčiau: būreliai, užsiėmimai, sportas, kt.;
- pasikeičia vaiko išvaizda – jis nebesirūpina savo higiena, apranga.

Atkreipkite dėmesį – tik kažkuris vienas iš šių požymių dar neįrodo psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo.

40

### **Jei įtariate, kad Jūsų vaikas vartoja psichoaktyvias medžiagas, galite kreiptis pagalbos į:**

- mokykloje dirbančius socialinius pedagogus, psichologus, visuomenės sveikatos priežiūros specialistus;
- psichikos sveikatos centruose (PSC) dirbančius specialistus (kontaktus galima rasti [www.vpsc.lt](http://www.vpsc.lt)); pedagoginių psichologinių tarnybų (PPT) specialistus (kontaktus galima rasti [www.sppc.lt](http://www.sppc.lt));
- priklausomybės ligų centrus Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose bei Panevėžyje (teikiama ambulatorinė pagalba: psichiatro, psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijos, testavimas narkotinių medžiagų nustatymo testais, rekomendacijos dėl tolimesnių veiksmų ir gydymo).

41

### **Jei turite pastebėjimų, klausimų ar pageidavimų – kontaktuokime:**

[r.bagдонаite@gmail.com](mailto:r.bagдонаite@gmail.com)  
[sandra.valantiejiene@nsa.smm.lt](mailto:sandra.valantiejiene@nsa.smm.lt)



42