

TURINYS

| | |
|---|----|
| IVADAS | 5 |
| 1. KIEK YRA PAPLITĘ ŽALINGI ĮPROČIAI? | 8 |
| (Šiek tiek statistikos apie narkotinių ir psichotropinių medžiagų paplitimą) | |
| 2. KAS TIE NARKOTIKAI? KUO JIE PAVOJINGI? | 10 |
| Narkotikų rūšys, jų poveikis ir padariniai | 11 |
| Psichiką stimuliuojančios medžiagos | 11 |
| Psichiką slopinančios medžiagos | 14 |
| Haliucinogenai | 17 |
| Tabakas – „vartus atveriantis narkotikas“ | 18 |
| Alkoholis, kodėl jis ypač pavojingas jaunimui | 19 |
| Lakiosios medžiagos ir jų poveikis sveikatai bei grėsmė gyvybei | 20 |
| Anaboliniai steroidai | 21 |
| 3. PRIKLAUSOMYBĖS ATsirADIMAS | 22 |
| Kaip įprantama vartoti narkotikus ir atsiranda priklausomybė nuo jų? ... | 22 |
| 4. KODĖL VAIKAI IR JAUNIMAS VARTOJA NARKOTINES AR PSICHOTROPINES MEDŽIAGAS | 26 |
| Biologinės priežastys | 26 |
| Asmenybės ypatybės ir psichologinės priežastys | 26 |
| Socialinės priežastys | 28 |
| 5. TABAKO, ALKOHOLIO, LAKIŲJŲ MEDŽIAGŲ IR NARKOTIKŲ VARTOJIMO PREVENCIJA | 30 |
| Tėvų paramos svarba prevencinėje veikloje | 30 |
| 6. STEBĖKIME AUGANTĮ IR BRĖSTANTĮ VAIKĄ | 33 |
| 7. JŪSŲ LAIKAS – VAIKŲ ATEITIS | 35 |
| 8. KADA PRADĖTI KALBĖTIS SU VAIKU APIE NARKOTIKUS | 35 |
| Kokią informaciją pateikti įvairaus amžiaus vaikams | 36 |
| 9. GYVENIMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS ŠEIMOJE | 39 |
| Pasirinkite išmintingus problemų sprendimo būdus | 40 |
| Mokykimės kritiškai ir kūrybiškai mąstyti | 40 |
| Mokykimės pažinti save | 41 |

| | |
|---|----|
| Kaip stiprinti vaikų savigarbą | 41 |
| Kito žmogaus atjauta (empatija) | 42 |
| Sakymas „Ne“ | 43 |
| Emocijų valdymas | 43 |
| Kaip įveikti stresus? | 43 |
| 10. BENDRAVIMAS ŠEIMOJE – BŪDAS IŠVENGTI ŽALINGŲ ĮPROČIŲ | 45 |
| Klausymosi strategija | 46 |
| 11. TĖVAI – PIRMIEJI MOKYTOJAI | 47 |
| Senelių vaidmuo saugant anūkus nuo narkotikų | 48 |
| Slopinkite vaikų smalsumą narkotinėms ar psichotropinėms medžiagoms | 49 |
| Kaip sumažinti riziką | 49 |
| 12. POILSIS, PRAMOGOS IR GERA SAVIJAUTA | 49 |
| 13. APIBENDRINTI PATARIMAI TĖVAMS, KAIP SAUGOTI VAIKUS NUO TABAKO, ALKOHOLIO IR KITŲ NARKOTIKŲ VARTOJIMO | 53 |
| 14. KĄ DARYTI, JEI ĮTARIATE, KAD VAIKAS EKSPERIMENTUOJA SU NARKOTINĖMIS MEDŽIAGOMIS | 56 |
| Kaip suprasti, kad vaikas vartoja narkotikus | 58 |
| 15. KUR GAUTI PATARIMĄ IR KONKREČIĄ PAGALBĄ | 60 |
| LITERATŪROS SĄRAŠAS | 66 |
| REKOMENDUOJAMOS INTERNETO SVETAINĖS | 67 |