

Kaip padėti alkoholio problemų turinčiose šeimose augantiems vaikams:

- **KALBĖTI.** Paskatinti vaiką apie savo santykius su draugais ar šeimos nariais kalbėti su kuo nors, kuo gali pasitikėti: draugu, mokytoju, būrelio vadovu, kaimynu ar kt.;
- **PATARTI** vaikui užsiimti laisvalaikiu, kuris jai/jam priimtinas, malonus: lankyti sporto būrelius, dienos centrus, dalyvauti meno kolektyvų veikloje;
- **SUDOMINTI.** Įkvėpti skaityti knygas, domėtis rūpimomis temomis;
- **PRIMINTI,** kad, iškilus sunkumams, visuomet galima paskambinti į „Vaikų liniją“, tel. 116 111, ar „Jaunimo liniją“, tel. 8 800 28888;
- **PADRĄSINTI** kreiptis į specialistus: pedagogines psichologines tarnybas, priklausomybės ligų centrus, psichikos sveikatos centrus (www.vpsc.lt);
- **TU GALI** įsitraukti į savanorišką veiklą, dalyvauti mentorystės programose (www.mentor.lt, „Big Brothers Big Sisters“ programa www.pvc.lt) ir taip tapti vaikų, turinčių sunkumų šeimoje, draugu;
- **SKAMBINK.** Įtarus, kad vaikas girtaujančioje šeimoje patiria smurtą, nedelsiant skambinti bendruoju pagalbos telefonu 112

Kur pagalbos gali kreiptis alkoholio problemų turinčiose šeimose užaugę žmonės:

- „Al-anon“ – alkoholizmu sergančių žmonių artimųjų ir draugų bendrija (www.al-anon.lt)
- „Al-Ateen“ – jaunų žmonių, paauglių, kurių gyvenimą paveikė nors vieno iš tėvų ar kitų artimų žmonių alkoholizmas
- SAV – Suaugusių alkoholikų vaikų bendrija (www.suaugevaikai.com)
- AA – anoniminių alkoholikų bendruomenė (www.aalietuvoje.org)