

Szanowny Rodzicu!

Dramat uzależnienia od narkotyków i paranarkotyków (dopalaczy) może dotknąć każde dziecko. Tylko rodzicielska przytomność, dojrzałość, miłość i bliski kontakt z córką/synem pozwoli Wam zawczasu stawić czoło temu problemowi. Szanowny Rodzicu!

Naucz swoje dziecko mówić NIE. Wytłumacz mu, że to właśnie nieuleganie namowom rówieśników (a nie na odwrót!) jest oznaką dojrzałości i mądrości. Poddając się wpływowi kolegów, tak naprawdę okazujemy słabość i niepewność swojej pozycji w grupie.

Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów. Naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zazywanie narkotyków – by w porę zareagować. Dowiedz się – gdzie możesz znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

Szanowny Rodzicu!

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko bierze środki odurzające, nie wpadaj w panikę. Nie ulegaj emocjom i nie urządzaj swemu dziecku awantur. Być może dopiero zaczęło eksperymentować z tymi substancjami i nie zdążyło się uzależnić. Prawdopodobne jest też, że do końca nie zdaje sobie sprawy ze zgubnych konsekwencji ich stosowania. Skup się na tym, by uświadomić swemu dziecku na co się naraża. Dobrze przygotuj się do tej rozmowy, dzięki temu wydasz się bardziej wiarygodny i przekonujący.

Wysłuchaj spokojnie, co Twoje dziecko ma do powiedzenia na temat swoich prób narkotykowych. Powstrzymaj się od jakichkolwiek ocen. W żadnym wypadku nie wolno ci go krytykować, obrażać „Ty ćpunie” i zarzucać pretensjami typu „Jak mogłeś mi to zrobić.” Inaczej dziecko zamknie się przed tobą, a to utrudni ci podanie mu pomocnej dłoni.

Przedstaw dziecku swoje uczucia wynikające z zaistniałej sytuacji. Powiedz, że jesteś smutny/zmartwiony/przerażony, że twoje zaufanie zostało wystawione na ciężką próbę. Przyznaj otwarcie, że boisz się o dziecko. Razem ustalcie nowe zasady, np.: że ma wracać do domu przed godziną 21, dopóki się nie upewnisz, że znów możesz mu zaufać, albo że w razie twoich kolejnych podejrzeń o dalsze branie podda się testom krwi i moczu.

Nie usprawiedliwiał dziecka zrzucając winę na jego złe towarzystwo.

Nie ochraniaj nadmiernie dziecka przed konsekwencjami używania środków odurzających – nie pisz mu „lewych” usprawiedliwień, nie oddawaj jego kolegom długów.

Jeśli zauważysz u swojego nastolatka objawy mogące wskazywać na przedawkowanie alkoholu lub narkotyków (omdlenia, majaki, duszenie się, niekontrolowane zachowanie itd.) – nie wpadaj w panikę i nie próbuj akurat w tej chwili ustalać ich powodów. Natychmiast wezwij lekarza! Pomoc medyczna jest w takiej sytuacji najważniejsza. Czas na poważną rozmowę przyjdzie potem.

Jeśli okaże się, że Twoje dziecko sięga po dane środki od dawna i zaczęło być uzależnione, wiedz, że konieczna będzie profesjonalna terapia. Nie licz na to, że problem sam się rozwiąże. Szanowny Rodzicu! Pamiętaj, że nie jesteś sam! Pomocą służy Tobie oraz Twemu dziecku pedagog i psycholog szkolny, także specjaliści w najbliższej poradni psychologiczno-pedagogicznej lub poradni uzależnień. Masz również do swojej dyspozycji:

• **Ogólnopolski Narkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990**, czynny codziennie od 16 do 21 – koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania.

• **Infolinię Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” 0 800 120 359**, czynny od poniedziałku do piątku od 10.00 do 20.00, w soboty od 10.00 do 19.00 – połączenie bezpłatne.

Szanowny Rodzicu bądź bliżej dziecka, uchronisz je od uzależnień.

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak całkowicie uchronić dziecko przed uzależnieniami, ale jedno jest pewne: im lepszy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy się przed uzależnieniami.

Szanowny Rodzicu bądź bliżej dziecka to ma moc ochronną!

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

- Rozmawiaj z dzieckiem często.
- Okazuj miłość i zainteresowanie życiem dziecka.
- Bądź przykładem.
- Wymagaj.
- Bądź konsekwentny.
- Poznaj przyjaciół.
- Szanuj prawo dziecka.
- Nie bądź nadmiernie opiekuńczy.
- Wspieraj dziecko.
- Ucz jak przezycięzać trudności.

Czego potrzebują od nas nasze dzieci:

- Poczucia więzi i przynależności do rodziny.
- Poczucia własnej wartości.
- Wiarygodności.
- Sprawiedliwego traktowania.
- Stanowczości w ważnych sprawach.
- Poszanowania intymności i dyskrecji.

(Opracowano na podstawie Poradnika dla Rodziców "Bliżej siebie-dalej od narkotyków" Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii)

„Wychowanie jest jak nauka jazdy na rowerze. Nie nauczy jej ojciec, który biegnie za rowerem, ani i ten, który czyta instrukcje po fakcie, gdy dziecko leży już na ziemi. Dziecko, które po raz pierwszy siada na rower, musi być tyle razy podtrzymywane, co puszczone na swobodę. Sztuka wychowania polega na tym, aby wiedzieć, w którym momencie uczynić pierwszą, a w którym drugą rzecz.”

P. Pellegrino

Zapraszamy w wolnej chwili do Szkolnej Biblioteki Rodzica, a w niej m.in.:

- Weiler J., Nastolatki pod mikroskopem
- Miller R., Jak przeżyć w szkole. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców
- Veitl S., ABC szczęścia. Czynić dobro własnej duszy
- Albisetti Y., Być naprawdę sobą. Jak żyć dojrzałe i świadomie
- Searle R., Droga do szczęścia. Jak poznać i wykorzystać siłę swojego umysłu
- Semmelroth C., Gdy gniew niszczy Twoje relacje – czyli jak rozwiązywać problemy bez złości
- Hauck P., Jak radzić sobie z ludźmi którzy doprowadzają nas do wściekłości
- Hantel-Quitmann W., Maski w związku i uczucia jakie się pod nimi kryją
- Jaskółka A., Mowa ciała jak ją odczytywać i właściwie z niej korzystać
- Sutherland C., Sutherland M., Uwolnij się od depresji. Zostań swoim terapeutą
- Pawłowski A., Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach



Uzależnienia od narkotyków i dopalaczy

JAK BYĆ MĄDRYM I CZUJNYM RODZICEM