

Bądź przyjacielem swojego dziecka

Kampania Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

Bądź przyjacielem swojego dziecka.
Staraj się je zrozumieć i pomagaj mu bezpiecznie dorastać.

**SZUKAJ POROZUMIENIA
ze swoim dzieckiem**

Gdzie szukać pomocy?

- **ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA 801 199 990**
Czynny codziennie od 16.00 do 21.00
całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls
- **ANTYNARKOTYKOWA PORADNIA INTERNETOWA**
www.narkomania.org.pl
- Informacje o dopalaczach w ramach projektu
„DOPALACZE MOGĄ CIĘ WYPALIĆ – POZNAJ FAKTY”
www.dopalaczeinfo.pl
- Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom
z problemem narkotykowym „NARKOMANIA – GDZIE SZUKAĆ POMOCY”
dostępny na stronie internetowej: www.kbpn.gov.pl

PORADNIK DLA RODZICÓW

NABLIŻSZA PORADNA

Blżej siebie dalej od narkotyków

KBN 1019-63-00000-1-1

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak skutecznie uchronić dziecko przed narkotykami, ale jedno jest pewne: im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed narkotykami.. i innymi negatywnymi zjawiskami.

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, bo pozwala lepiej poznać jego świat, oczekiwania, marzenia, ale też różnorodne problemy. Nie bójmy się rozmawiać także na trudne tematy. Wiedza o narkotykach pomaga przełamać opory przed rozmową z dzieckiem. Im więcej wiemy o narkotykach, tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości. Używajmy rzeczowych argumentów.

Co warto wiedzieć i robić, aby chronić dziecko przed narkotykami:

- znać prawa rządzące rozwojem dziecka;
- wiedzieć, jak budować dobry kontakt z dzieckiem;
- znać powody, dla których młodzi sięgają po narkotyki;
- być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad;
- mieć rzetelną wiedzę na temat narkotyków.

Dlaczego tak trudno być rodzicami nastolatka? Problemy dorastania

Młodzi ludzie buntują się przeciw dorosłym, a rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym ten bunt jest skierowany. Dzieci w okresie dorastania chcą być traktowane jak dorośle i nie godzą się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do wyodrębnienia się i uzyskania niezależności, ale najczęściej rodzi konflikty.

Rówieśnicy

Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji – czasem za wszelką cenę, wbrew temu, czego oczekują dorośli. Często młodzi ludzie darzą większym zaufaniem przyjaciół niż rodziców, dlatego próby ograniczania im swobody w tym zakresie na ogół kończą się niepowodzeniem. Dla rodziców to trudny test wytrzymałości, cierpliwości i rodzicielskiej miłości.

Tempo życia

Życie codzienne obecnie podlega różnorodnym presjom. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Wielu rodziców zмага się z bezrobociem, inni zaś poświęcają dużo czasu pracy zarobkowej. Dorastające dzieci również już od najmłodszych lat podlegają wyjątkowej presji – oczekuje się od nich osiągnięć w szkole, ładnej sylwetki, sukcesów. Coraz mniej chwil pozostaje na rozmowy i wspólne spędzanie czasu.

Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców?

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego, i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem. Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

Czego więc potrzebują nasze dzieci?

- **Poczucia więzi i przynależności do rodziny.** Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.
- **Poczucia własnej wartości.** Chcą, aby doceniać ich wysiłki w dążeniu do sukcesów oraz mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- **Wiarygodności.** Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak, jak mówimy, oraz że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- **Sprawiedliwego traktowania.** Przekonania, że w niejasnej sytuacji rodzice zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
- **Stanowczości w ważnych sprawach.** Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.

- **Poszanowania intymności i dyskrecji. Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.**

Jak być bliżej z dzieckiem?

Więź z dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość, zaufanie, szczerość to efekty wieloletniej pracy. Jeżeli jesteśmy na co dzień blisko z dzieckiem, łatwiej nam zauważyć, co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo zaczyna być inne – czasem dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i coraz bardziej się buntuje w wielu sprawach. Pomimo to starajmy się poznawać, rozumieć i akceptować świat młodych.

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

- **Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy.**

- **Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyłóżcić. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów.**

- **Znajdź też czas, gdy chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągnięcia dalszych sukcesów.**

- **Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.**

- **Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduch”, proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.**

- **Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natrączywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.**

- **Rozmawiaj też o tym, co się dzieje u ciebie, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.**

- **Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli**

młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.

- Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

Warto też pamiętać o kilku ważnych sprawach.

- Bądź przykładem. Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie postępujesz tak, jak mówisz.

- Wymagaj, ale stawiaj dziecku zadania możliwe do spełnienia.

- Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.

- Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają ważną rolę i często mają duży wpływ na zachowanie dziecka.

- Szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania wolnym czasem. Doradź, ale nie narzucaj swojej woli.

- Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia, przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.

- Określ jasno zasady dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu.

- Ucz, jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

Budowanie zasad

Rodzina jest miejscem, w którym dzieci uczą się, jak żyć wśród ludzi i jak sobie radzić w życiu. To, jak porozumiewamy się między sobą, w jaki sposób rozwiązujemy problemy, jak troszczymy się o siebie nawzajem – pokazuje dzieciom, co jest właściwe i pożądane, a co nie jest. W ten sposób budujemy system wartości, którym będą się kierowały. Zadaniem rodziców jest stwarzać sytuacje sprzyjające rozwojowi tych ważnych umiejętności.

Najczęściej zasady współżycia w rodzinie tworzone są w sposób naturalny, wynikają z ogólnych norm społecznych lub związane są z pewnymi tradycjami. Dotyczą najczęściej poszanowania prywatności, nieużywania przemocy, podziału obowiązków domowych, uczestnictwa w wydarzeniach rodzinnych.

Zasady panujące w rodzinie powinny ułatwiać jej funkcjonowanie, ale nie ograniczać nikogo. Zakazy powinny zaś dotyczyć tylko spraw naprawdę istotnych – bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się.

Przygotuj dla dziecka drogowskazy, aby mogło bezpiecznie dorastać.

Trochę inną sprawą jest ustalanie zasad dotyczących dzieci. Nie da się wychować nastolatka bez narzucenia mu pewnych ograniczeń. Wyznaczanie granic jest trudne, ale bardzo potrzebne. Dorastanie jest tak burzliwym okresem, że młody człowiek musi wiedzieć, na co się zgadzamy, a na co nie. Czasem buntuje się i próbuje przekraczać te ustalenia. Wtedy powinien dowiadywać się, jakie są konsekwencje tych zachowań. Stawianie ograniczeń wymaga od rodziców zaangażowania i traktowania poważnie wprowadzanych zasad. Tylko wtedy mają one sens i działają. Pozostawianie dziecku zbyt dużej wolności najczęściej nie sprawdza się.

Gdy coś się psuje, czyli jak poprawić kontakt z dzieckiem

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które – gdy narastały latami – może być trudno zmienić, ale jest to możliwe i należy próbować.

Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi widzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu.

Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje jej potrzebujecie.

Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

- o jakie konkretnie zachowanie ci chodzi;
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób;
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe;
- jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to zachowanie;
- jakiej zmiany oczekujesz.

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- **znajdź na nią jakiś spokojny moment;**

- zajmuj się tylko tą konkretną sprawą;
- mów o tym, co czujesz w związku z konkretnym zdarzeniem;
- słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia;
- zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię;
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania;
- bądź gotowy do kompromisów;
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym, kto wygra.

Sygnaly ostrzegawcze mogące wskazywać na zażywanie substancji psychoaktywnych:

Pojawienie się i występowanie nowych przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych ,

Zmiany psychiczne oraz dotychczasowych zachowań i zwyczajów:

- stany nietrzeźwości,
- osłabienie lub utrata zainteresowań,
- zaburzenia snu ,
- wahania nastroju (drażliwość, płaczliwość itp.),
- zmienna mowa (powolna, zamazana lub przyśpieszona),
- trudności w koncentracji uwagi,
- zachowania i reakcje nieadekwatne do sytuacji,
- chwiejny, powolny chód lub pobudzenie ruchowe,
- gorsze wyniki uczenia się,
- wagarowanie, opuszczanie pracy,
- zmiana dotychczasowych znajomych, poszukiwanie nowych grup i aktywności, w których obecne narkotyki np. dyskoteki, zloty,
- rozluźnienie więzi z rodziną,
- zmiany w wyglądzie: sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszlącej, zmęczenie, wychudzenie, zmiany skórne np. miejsca po wkłuciach, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia palców, „szkliste oczy”, źrenice zwężone, rozszerzone, nieruchome;