

Przedstawione poniżej informacje zasięgnięto z „Poradnika dla Rodziców” opracowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii. Zapraszam do skorzystania z porad doświadczonych specjalistów oraz w razie potrzeby na konsultacje indywidualne do szkoły.

Pedagog szkolny.

BLIŻEJ SIEBIE – DALEJ OD NARKOTYKÓW...

Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo. Jeżeli jednak rozumie się i pamięta, że okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka - to połowa sukcesu.

Większość rodziców najbardziej boi się okresu, kiedy dziecko zaczyna dorastać. Zaczyna wtedy wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy.

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty.

Ten krótki poradnik jest adresowany do wszystkich rodziców. Być może porady tu zawarte dla wielu osób są oczywiste, ale być może dla niektórych okażą się pomocne i zwrócą ich uwagę, że rodzice mają decydujący wpływ na to, czy dziecko sięgnie po narkotyki.

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

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 na ten trudny temat. Im więcej wiemy na temat narkotyków, 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.

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE

Sygnały ostrzegawcze mogące wskazywać na zażywanie substancji psychoaktywnych:

- Pojawienie się i występowanie nowych przedmiotów i produktów mogących służyć do przyjmowania substancji psychoaktywnych np. fifki, zapalniczki, łyżeczki, bibułka, kawałki okopconej folii aluminiowej, igły i strzykawki, waciki, paczuszki w foliowych opakowaniach, kleje, tabletki, proszek, sproszkowane zioła, bryłki itp.
- 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,
 - zastyganie w nienaturalnych pozycjach,
 - gorsze wyniki uczenia się czy w pracy,
 - wagarowanie, opuszczanie pracy,
 - zmiana dotychczasowych znajomych, poszukiwanie nowych grup i aktywności, w których obecne narkotyki np. dyskoteki, zloty,
 - rozluźnienie więzi z rodziną,
 - zakłócanie porządku publicznego.
- Zmiany w wyglądzie;
 - sprawianie wrażenia osoby chorej np. przeziębionej, kaszłającej,
 - zmęczenie,
 - wychudzenie,
 - zmiany skórne np. miejsca po wkłuciach do naczyń żylnych, zadrapania, ślady po oparzeniach papierosami, przebarwienia palców,
 - „szkliste oczy”, źrenice zwężone, rozszerzone, nieruchome,
 - słodki czy rozpuszczalników zapach z ust.

Źródło: Profilaktyka w Rodzinie w ramach programu „BLIŻEJ SIEBIE – DALEJ OD NARKOTYKÓW...”
<http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=112271>

WARTO PAMIĘTAĆ O KILKU WAŻNYCH SPRAWACH...

Bądź przykładem, szanuj prawa dziecka, bądź konsekwentny, ucz...i rozmawiaj

- Bądź przykładem. Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.
- Wymagaj, ale stawiaj dziecku warunki 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.
- Szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, 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 przewycięzać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

BUDOWANIE ZASAD

- Rodzina jest podstawą do uczenia dzieci, 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 funkcjonują 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.
- Stawiaj dziecku drogowskazy, aby mogło bezpiecznie dorastać!!!
- Trochę inną sprawą jest ustalanie zasad w rodzinie dotyczących dzieci. Nie da się wychować nastolatka bez stawiania mu pewnych ograniczeń. Wyznaczanie tych 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.