

PRZECIW NARKOTYKOM

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były bezpieczne i szczęśliwe. 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, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie, dlatego:

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 wyzłocić. 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, że jesteś z niego dumny. To daje mu wiarę w siebie i jest zachętą do 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. Zainterесuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.

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

Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wpytuj natręcznie. Poczekaaj, 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 u ciebie obecnie dzieje, 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 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 dużą 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 zażywania leków, papierosów i alkoholu.

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

Bardzo często mimo naszych starań dorastające dziecko zachowuje się nie tak , jak byśmy chcieli. Stwarza sytuacje, które nas niepokoją. Zmienia zachowanie, nawyki i sposób bycia. Zmiany te często są naturalnym elementem rozwoju i dlatego nie zawsze należy reagować na każdą zmianę w zachowaniu dziecka paniką, bo nie musi ona oznaczać, że nasze dziecko jest zagrożone narkomanią.

Są jednak sytuacje, których nie wolno bagatelizować. Masz prawo sądzić, że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważysz kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie:

Oddala się od ciebie, staje się obce, mimi, że wcześniej byliście blisko.

Wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie.

Ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje.

Jest niecierpliwe, rozdrażnione.

Jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o różnych porach.

Znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie.

Wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem.

Ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu.

Kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane.

Ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu.

Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar.

W jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recepty, nieznanne chemikalia.

Z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

Jeśli będziesz miał pewność, że chodzi o narkotyki - zacznij działać, nie zwlekaj, bo problem sam się nie rozwiąże.

Źródło: „Bliżej siebie - dalej od narkotyków” Poradnik dla rodziców.

wyd. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

<http://www.narkomania.org.pl/>