

PRZECIWIW 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 poznasz 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 wyłóścić. 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. Zainteresuj 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 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 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 przewyżczać 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: „Blżej siebie - dalej od narkotyków” Poradnik dla rodziców.
wyd. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

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