

Drogi Rodzicu!

Twoje dziecko zaczyna wkraczać w dorosłe życie, uwierz, nie jest mu łatwo. Na dorastającego człowieka spada cała masa problemów: nowa szkoła, nowe znajomości, nieodwzajemniona miłość, własny krytycyzm, konflikty, a także bunt do całego świata. Dziecko musi zmagać się z problemami, a często nie mogąc sobie poradzić zaczyna sięgać po środki „łagodzące” np.: papierosy, alkohol czy narkotyki.

Nie ufaj przekonaniu, że to problem innych, że Ciebie on nie dotyczy.

Palenie papierosów to pierwszy krok na drodze ku poznaniu dalszych przyjemności.

Nie lekceważ nawet jednorazowych eksperymentów. To prawda, że jeden raz nie uzależnia ale w ten sposób dziecko może odkryć, że używki są doskonałym sposobem na wszystkie kłopoty. Papierosy są jedynym legalnie sprzedawanym produktem o udowodnionym działaniu rakotwórczym, mimo to są bardzo popularne wśród młodzieży. Często palący muszą zapłacić wysoką cenę za swój nałóg.

Grozi im:

- rak płuc, wylew, atak serca.
- złe krążenie, amputacje,
- brak energii, słaba koncentracja, zadyszka
- kaszel, brak energii
- obniżona płodność,
- uczucie bycia niewolnikiem papierosów,
- dezaprobata i niechęć innych.

Tej liście nie ma końca. W dymie tytoniowym znajduje się ponad 4 tys. różnych substancji wiele o działaniu toksycznym i mutagennym. Każdego roku w Polsce ma miejsce 100 tys. zgonów w wyniku palenia tytoniu, a na świecie co 10 sekund ktoś umiera na chorobę spowodowaną paleniem papierosów. Średnia różnica długości życia między osobami niepalącymi a palaczami wynosi 15 lat.

W Polsce codziennie zaczyna palić ok. 500 nieletnich chłopców i dziewcząt., a 180 tys. dzieci próbuje jak smakują papierosy.

Musimy zadać sobie pytanie dlaczego tak się dzieje? Jakie są powody?

Można wymienić kilka np.:

- ucieczka przed problemami rodzinnymi i szkolnymi
- zwrócenie na siebie uwagi
- podniesienie własnej wartości
- ciekawość
- nuda
- namowa znajomych,
- presja grupy rówieśniczej,

- chęć bycia dorosłym
- zyskanie akceptacji grupy.
- stresujące sytuacje życiowe
- izolacja

To są tylko nieliczne motywy, jakie kierują dzieckiem.

Co możesz zrobić aby zapobiegać?

- okazuj dziecku więcej czułości,
- rozmawiaj, nie unikaj trudnych tematów,
- nie lekceważ jego problemów,
- służ radą i swoją osobą, kiedy cię potrzebuje,
- nie porównuj z innymi,
- nie krytykuj i nie stawiaj zbyt wysokich wymagań,
- doceniaj i chwal postępy,
- bądź przykładem i autorytetem,
- poznawaj przyjaciół swojego dziecka,
- zawsze wiedz gdzie jest i co robi,
- wyrażaj zdecydowanie negatywną postawę wobec używek,
- jeżeli już twoje dziecko się zagubi – nie odwracaj się tylko pomóż.

Drogi rodzicu!

Obserwuj swoje dziecko czy nie wydaje dużych sum na rzeczy, o których nie wiesz, czy jego ubrania, włosy nie pachną dymem tytoniowym, czy nie podbiera papierosów rodzicom palącym.

Pamiętajcie również, że wasze zachowania są przejmowane przez wasze dzieci. Nawet, jeśli palicie nie róbcie tego przy dzieciach i nie narażajcie ich na wdychanie dymu tytoniowego. Nie wysyłajcie do sklepu po papierosy. Dajcie waszym dzieciom do zrozumienia, że bylibyście szczęśliwi, gdyby ono nigdy nie zaczęło palić. Dorośli często zbyt późno dowiadują się, bo wolą nie wiedzieć, boją się, a dziecko starannie to przed nimi ukrywa.

Często zdarza się tak, że jedne ryzykowne zachowania pociągają za sobą następne. To tak jak z nieszczęściami
- chodzą przeważnie parami.

Czołowe miejsce obok papierosów zajmuje alkohol..

Używką, która bardzo często towarzyszy nikotynie i jest ogólnie dostępna dla polskiej młodzieży. Faktem jest też, że to my ludzie dorośli bardziej lub mniej świadomie dajemy przyzwolenie na jego używanie przez nastolatków, np. podczas okolicznościowych imprez rodzinnych. Nie reagujemy, kiedy nasze dzieci podnoszą pierwszy kieliszek

wina czy szklaneczkę piwa. Wtedy wydaje nam się to zupełnie bezpieczne, ale z czasem może przerodzić się w poważny problem.

Problem picia wzmacniany jest oczywiście przez nieodpowiednią grupę rówieśniczą. Niestety znaczna grupa dzisiejszej młodzieży nie umie już się bawić bez środków odurzających (środków psychoaktywnych), w tym również alkoholu. Znaczna też grupa nastolatków za pomocą używek próbuje uciec od problemów dnia codziennego, z którymi nie umie i nie potrafi sobie poradzić. Innymi problemami warunkującymi podejmowanie eksperymentów z alkoholem przez coraz młodszych ludzi (często również dzieci) są:

- przekonanie, że wszyscy tak robią,
- chęć poprawienia swojego samopoczucia, odprężenia się,
- irracjonalna potrzeba zaimponowania innym,
- próba podniesienia samooceny, dodania sobie odwagi,
- uległość wobec wszechobecnych reklam,

Alkohol , jak wszyscy wiemy wpływa niekorzystnie na organizm każdego człowieka. Niszczy jego zdrowie fizyczne (uszkadza układ krążenia, pokarmowy, hormonalny, nerwowy, odpornościowy) i psychiczne (uzależnienie). Niesie za sobą wiele szkód rodzinnych, społecznych i finansowych. Burzy więzi rodzinne, relacje międzyludzkie i hierarchię wartości.

U nastolatków każde użycie alkoholu należy traktować jako jego nadużycie. Nawet niewielkie jego ilości mogą powodować:

- zmniejszenie możliwości uczenia się,
- zahamowanie rozwoju uczuciowego i intelektualnego,
- zmniejszenie szans na osiągnięcie celów życiowych,
- zwiększenie ryzyka sięgnięcia po papierosy i narkotyki oraz uzależnienia się od alkoholu.

Ponadto upijanie się nastolatków powoduje wiele innych szkód typu:

- konflikty z prawem i rodzicami,
- problemy szkolne,
- udział w bójkach,
- utratę przyjaciół, otaczanie się ludźmi o podobnych preferencjach,
- ryzykowne zachowania seksualne, które mogą prowadzić do zakażenia HIV/ AIDS, chorób wenerycznych, przypadkowej ciąży, gwałtu,
- ryzyko stania się ofiarą przestępstw i wykorzystania,
- wypadki, zachorowania i śmierć (około połowy nagłych zgonów, w przedziale wiekowym 15-21 lat, jest związany z alkoholem).

Drogi rodzicu!

Jeśli zauważysz, że dzieje się coś złego z Twoim dzieckiem, reaguj! To nie wstyd prosić o pomoc, to oznaka dojrzałej miłości i odpowiedzialności rodzicielskiej. Dziecko ma prawo nie wiedzieć i popełniać błędy, my dorośli

jesteśmy po to, aby pomóc mu je zauważyć i rozwiązać. Nie bagatelizujmy zatem sygnałów ostrzegawczych, które wskazują, że nasze dziecko może mieć kontakt z alkoholem. Do podstawowych z nich należą:

- wyraźny spadek zainteresowania zajęciami, które poprzednio były dla dziecka atrakcyjne,
- zwiększenie poziomu frustracji, stresu i rozdrażnienia,
- problemy w szkole, z nauką i zachowaniem,
- izolowanie się od kontaktów rodzinnych i skrywanie szczegółów dotyczących życia poza domem,
- częste zmiany nastroju,
- zmiany zwyczajów związanych z jedzeniem i zasypianiem,
- zaniedbywanie wyglądu i stroju,
- zapach alkoholu,
- zwiększenie potrzeb finansowych i ukrywanie sposobu wydatkowania kieszonkowego, znikanie drobnych sum pieniędzy z domu lub nie oddawanie reszty z zakupów,
- nawiązanie podejrzanych znajomości i reagowanie rozdrażnieniem na próby uzyskania przez rodziców informacji o tych kontaktach.

Kolejną używką wciągającą w sidła uzależnienia są narkotyki.

Stały się one niestety bardzo poważnym i szczególnie niebezpiecznym problemem dotyczącym młodzież. Są one niestety łatwo dostępne: na ulicy, dyskoteci. Wcześniej czy później kontakt z nimi może się przydarzyć każdemu dziecku, także Państwu. Stanowią realne niebezpieczeństwo, nawet, jeśli dziś myślicie sobie: Mój syn, moja córka nigdy tego nie zrobi..." Powinniście jednak zdawać sobie sprawę, że wiele zależy właśnie od Was – Rodziców. To Wy możecie mieć ogromny wpływ na to, czy Wasze dziecko sięgnie po środki odurzające.

Często dzieci wiedzą na temat narkotyków dużo więcej od nas, rodziców. Przeważnie są to informacje wynikające z mitów krążących wśród młodzieży i nie są prawdziwe. Jeśli chcesz być dla dziecka autorytetem i partnerem podczas rozmów na ten temat, powinieneś:

- wykazać się rzetelną wiedzą na temat środków odurzających, aby umieć obalić fałszywe przekonania, jakie Twoje dziecko posiada na temat narkotyków;
- nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zażywanie środków odurzających,
- wiedzieć jak zareagować w sytuacji realnego niebezpieczeństwa i zagrożenia.

Co rodzic może zrobić, aby zapobiegać problemowi podejmowania przez dziecko zachowań ryzykownych, w tym eksperymentów z narkotykami?

- dbać o dobry kontakt z dzieckiem,
- okazywać mu ciepło i czułość,
- rozmawiać, nie unikać trudnych tematów,
- słuchać uważnie i nie lekceważyć jego problemów, służyć radą,
- nie oceniać i nie porównywać z innymi,

- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt wysokich wymagań,
- doceniać starania i chwalić postępy,
- pomagać uwierzyć w siebie, uczyć podstawowych wartości,
- poznawać przyjaciół swojego dziecka,
- zawsze wiedzieć, gdzie jest i co robi,
- wyrażać zdecydowanie negatywną postawę wobec narkotyków.

Dorastające dzieci nie zawsze zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Nie zawsze jednak 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. Należą do nich takie objawy jak:

- oddalanie się od rodziców, stawianie się obcym, mimo wcześniejszej bliskości,
- wyrażanie niechęci do rozmów, unikanie kontaktu, kręcenie się podczas rozmowy, kłamstwa,
- kłopoty z nauką, choć wcześniej nie miały one miejsca, wagary,
- wykazywanie zniecierpliwienia i rozdrażnienia,
- zmienność nastrojów: pobudzenie lub ospałość, sypianie o dziwnych porach,
- częste znikanie w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i unikanie kontaktu po powrocie,
- późne powroty do domu lub nocowanie bez uzgodnienia poza domem,
- pojawienie się nowych znajomych, którzy nie przychodzą oficjalnie do domu,
- kwestionowanie szkodliwości narkotyków, wyrażanie opinii, że powinny być one zalegalizowane,
- nadmierny apetyt lub jego brak.
- występowanie takich symptomów jak; przekrwione oczy, zawężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- obecność w pokoju dziecka dziwnego zapachu, fifek i fajek różnych kształtów, bibułek do skrętów, białego proszku, pastylek nieznanego pochodzenia, opalonych folii aluminiowych, leków bez recepty, nieznanymi chemikaliów,
- znikanie z domu pieniędzy i wartościowych przedmiotów.

W przypadku wystąpienia wymienionych symptomów należy zawsze porozmawiać z dzieckiem, spróbować wyjaśnić sytuację. Pamiętajmy, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych.

Rodzicu!

Jeśli masz podstawy sądzić, że Twoje dziecko podejmuje eksperymenty z narkotykami musisz działać. Problem nie rozwiąże się sam.

- Jeśli stwierdzisz, że był to incydent – daj dziecku szansę, nie traktuj go jak narkomana. Porozmawiaj o konsekwencjach i zagrożeniach z powodu narkotyków, a także na temat presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki. Powiedz, że złamało zasady i zawiodło zaufanie. Ustalcie nowe zasady przy zastosowaniu „ograniczonego zaufania”,
- Jeśli podejrzewasz, że problem istnieje a nie jesteś w stanie tego udowodnić – możesz sprawdzić to za pomocą testu. W aptekach dostępne są testy, które wykrywają narkotyki w moczu na obecność m. in. amfetaminy, kokainy, morfiny, marihuany i haszyszu.
- Jeżeli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy specjalistów

Rodzicu!

Rozmawiaj z dzieckiem nie tylko wtedy, gdy pojawi się problem, ale także wtedy, gdy problemu jeszcze nie ma.. Słuchaj, co ma do powiedzenia na temat różnych zagrożeń, wspieraj jego poczucie wartości i wiarę we własne siły. Jeżeli dziecko ci ufa dużo łatwiej i szybciej zorientujesz się w sytuacjach groźnych dla niego. Obserwuj czy Twoje dziecko nie zachowuje się dziwnie, inaczej, czy nie odbiega od jego naturalnych reakcji, a jeżeli zauważysz coś niepokojącego nie czekaj tylko zacznij działać i zwróć się o pomoc. Nie jesteś sam!

Niestety nie istnieje żadne stuprocentowe rozwiązanie. Nie możemy być pewni, że uchronimy nasze dzieci przed używkami, ale możemy je wyposażać w wiedzę na ich temat, u umiejętności podejmowania mądrych wyborów oraz w naszą miłość i wsparcie w walce ze słabościami

Na zakończenie przytoczę list pewnej matki:

„ Gdybym mogła od nowa wychować swoje dziecko, częściej używałabym palca do malowania, a rzadziej do wytykania,

mniej bym upominała, a bardziej dbała o kontakt,

zamiast stale patrzeć na zegarek, patrzyłabym na to co robi,

robilibyśmy więcej wycieczek i puszczali więcej latawców,

przestałabym udawać poważną a zaczęłabym poważnie się bawić.

Rzadziej bym szarpała, a częściej przytulała.

Nie uczyłabym zamięłowania do władzy, lecz potęgi miłości”

Adresy i telefony, pod którymi można szukać pomocy są dostępne w różnych instytucjach zajmujących się pomocą dziecku i rodzinie.

Zawsze można je uzyskać nawiązując kontakt z pedagogiem szkolnym – 0 23- 692 – 06 – 41