

JAK BYĆ MĄDRYM I CZUJNYM RODZICEM

Szanowny Rodzicu! Dramat uzależnienia od nikotyny, alkoholu lub narkotyków i paranarkotyków (dopalaczy) może dotknąć każde dziecko. Tylko rodzicielska przytomność, dojrzałość, miłość i bliski kontakt z córką/synem pozwoli Wam zawczasu stawić czoło temu problemowi.

Szanowny Rodzicu!

- ➔ Naucz swoje dziecko mówić NIE. Wy tłumacz mu, że to właśnie nieuleganie namowom rówieśników (a nie na odwrót!) jest oznaką dojrzałości i mądrości. Poddając się wpływowi kolegów, tak naprawdę okazujemy słabość i niepewność swojej pozycji w grupie.
- ➔ Poszerz swoją wiedzę na temat substancji uzależniających. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów. Naucz się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie narkotyków – by w porę zareagować. Dowiedz się – gdzie możesz znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

Szanowny Rodzicu!

- ➔ Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko ma kontakt z substancjami uzależniającymi, nie wpadaj w panikę. Nie ulegaj emocjom i nie urządź swemu dziecku awantur. Być może dopiero zaczęło eksperymentować z tymi substancjami i nie zdążyło się uzależnić. Prawdopodobne jest też, że do końca nie zdaje sobie sprawy ze zgubnych konsekwencji ich stosowania. Skup się na tym, by uświadomić swemu dziecku na co się naraża. Dobrze przygotuj się do tej rozmowy, dzięki temu wydasz się bardziej wiarygodny i przekonujący.
- ➔ Wysłuchaj spokojnie, co Twoje dziecko ma do powiedzenia na temat swoich prób nikotynowych, alkoholowych czy narkotykowych. Powstrzymaj się od jakichkolwiek ocen. W żadnym wypadku nie wolno ci go krytykować, obrażać i zarzucać pretensjami typu „Jak mogłeś mi to zrobić.” Inaczej dziecko zamknie się przed tobą, a to utrudni ci podanie mu pomocnej dłoni.
- ➔ Przedstaw dziecku swoje uczucia wynikające z zaistniałej sytuacji. Powiedz, że jesteś smutny/zmartwiony/przerażony, że twoje zaufanie zostało wystawione na ciężką próbę. Przyznaj otwarcie, że boisz się o dziecko. Razem ustalcie nowe zasady, np.: że ma wracać do domu przed godziną 20, dopóki się nie upewnisz, że znów możesz mu zaufać.
- ➔ Nie usprawiedliwiaj dziecka zrzucając winę na jego towarzystwo.

- ➔ Nie ochraniaj nadmiernie dziecka przed konsekwencjami stosowania używek – nie pisz mu „lewych” usprawiedliwień, nie tłumacz przed nauczycielami, nie oddawaj jego kolegom długów.
- ➔ Jeśli zauważysz u swojego nastolatka objawy mogące wskazywać na przedawkowanie nikotyny, alkoholu lub narkotyków (omdlenia, majaki, duszenie się, mdłości, niekontrolowane zachowanie itd.) – nie wpadaj w panikę i nie próbuj akurat w tej chwili ustalać ich powodów. Natychmiast wezwij lekarza! Pomoc medyczna jest w takiej sytuacji najważniejsza. Czas na poważną rozmowę przyjdzie potem.
- ➔ Jeśli okaże się, że Twoje dziecko sięga po dane środki od dawna i zaczęło być uzależnione, wiedz, że konieczna będzie profesjonalna terapia. Nie licz na to, że problem sam się rozwiąże.

Szanowny Rodzicu! Pamiętaj, że nie jesteś sam!

Pomocą służy Tobie oraz Twemu dziecku pedagog szkolny, a także specjaliści w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej lub poradni uzależnień. Masz również do swojej dyspozycji:

- Ogólnopolski Narkotykowy Telefon Zaufania **801 199 990**, czynny codziennie od 16 do 21 – koszt jak za połączenie lokalne niezależnie od jego trwania.
- Infolinię Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U” **0 800 120 359**, czynny od poniedziałku do piątku od 10.00 do 20.00, w soboty od 10.00 do 19.00 – połączenie bezpłatne.

źródło: Głos Pedagogiczny