

# **„Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem”**

## **Blżej siebie - dalej od narkotyków**

### **–Ogólnopolska Kampania Antynarkotykowa**

**„Bądź przyjacielem swojego dziecka.  
Staraj się je zrozumieć i pomagaj mu bezpiecznie dorastać”**

#### **Porady dla rodziców**

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. 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

#### Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców ?

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem. Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

#### Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci?

Poczucia więzi i przynależności do rodziny. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.

Poczucia własnej wartości. Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda. Wiarygodności. Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.

Sprawiedliwego traktowania. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.

Stanowczości w ważnych sprawach. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.

Poszanowania intymności i dyskrecji. Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

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 wyzłościć. 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, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągnięcia 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 natarczywie. 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 nadużywania leków, papierosów i alkoholu.

Ucz jak przezwycięzać 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.

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.

### Gdy coś się psuje, czyli jak poprawić kontakt z dzieckiem

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które – gdy narastały latami – mogą być trudne do zmiany, ale są możliwe i należy próbować. Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi widzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu. Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje

tego potrzebujecie. Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

- o jakie konkretnie zachowanie ci chodzi
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób
- dlaczego to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe
- jakie konsekwencje dla ciebie lub innych ma to jego zachowanie
- jakiej zmiany oczekujesz

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

- znajdź na nią jakiś spokojny moment
- zajmuj się tylko tą konkretną sprawą
- mów o tym, co w związku z konkretnym zdarzeniem czujesz
- słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia
- zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania
- bądź gotowy do kompromisów
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra

## NASZE DZIECI I NARKOTYKI

Poszerz swoją wiedzę na temat narkotyków. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów.

Powinieneś także:

nauczyć się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze wskazujące na zażywanie, by w porę zareagować, wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

### Sygnały, które powinny nas zaniepokoić

Mimo naszych starań dorastające dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy chcieli. Wciąż stwarzają sytuacje, które nas niepokoją. Zmieniają zachowania, nawyki i sposób bycia. Przebywają gdzieś do późnych godzin nie wiadomo z kim, nie uczą się tyle, ile naszym zdaniem powinny, zaniedbują swoje zainteresowania, nie chcą z nami rozmawiać. Wchodzą w nowy okres życia, naśladują starszych, chcą upodobnić się do kolegów. To problemy związane z okresem dorastania i są one naturalnym elementem rozwoju, chociaż mogą nam się nie podobać. 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, mimo, 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 dziwnych 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 recept, nieznanne chemikalia
- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty

#### Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyki?

Gdy masz pewność, że chodzi o narkotyki – zacznij działać, bo problem sam się nie rozwiąże. Nie działaj jednak pod wpływem emocji, nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone. Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o to, by każde z was miało czas na tę rozmowę.

Wysłuchaj co ma do powiedzenia na swoją obronę, ale nie daj się zwieść łatwym tłumaczeniom. Nie ufaj zapewnieniom, że znaleziony w jego pokoju narkotyk należy do kolegi. Nie daj się przekonać, że teraz taka moda i wszyscy biorą narkotyki. Nie uważaj za mniejsze zło, jeżeli mówi, że to „tylko trawka”. Nie obwiniaj się, kiedy mówi, że bierze z powodu kłopotów rodzinnych.

Jeżeli zbadasz, że był to incydent – daj mu szansę, nie traktuj 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, zawiodło twoje zaufanie i jak źle się z tym czujesz. Ustalcie nowe reguły i stosuj zasadę „ograniczonego zaufania” dopóki nie upewnisz się, że wszystko jest w porządku.

Jeżeli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy specjalistów. Zdobądź adresy poradni lub specjalistów w zakresie uzależnień, którzy pomogą tobie i dziecku poradzić sobie z problemem. Wspólnie z terapeutą i dzieckiem ustalcie reguły postępowania i konsekwentnie ich przestrzegaj.

Nie chroń dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Jeżeli się nie uczyło, może nawet nie zdać. To konieczny element dochodzenia do zdrowia. Nie usprawiedliwiaj nieobecności,

nie tłumacz dziecka przed nauczycielami, znajomymi i rodziną. Nie wstydź się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu – to przecież może się zdarzyć w każdej rodzinie.

Jeżeli dziecko podejmie terapię, będzie potrzebowało od was dużo cierpliwości, zrozumienia i wsparcia.

### Narkotyki i prawo

Posiadanie narkotyków jest czynem karalnym, ale łamanie prawa przez dziecko biorące narkotyki związane bywa także ze zdobywaniem pieniędzy. Mogą więc zdarzyć się kradzieże, wnoszenie wartościowych rzeczy, handel narkotykami, a także bójki i prostytutka.

Może zdarzyć się również, że twoje dziecko samo nie zażywa narkotyków, a jedynie handluje nimi dla chęci zysku. Powinno cię zaniepokoić, jeśli zauważysz, że posiada pieniądze z niewiadomego źródła, kupuje nowe, czasem drogie rzeczy, prowadzi niejasne interesy z kolegami.

Powinieneś wiedzieć, że:

- posiadanie narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 3
- posiadanie znacznej ilości narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5 i grzywną
- produkcja narkotyków zagrożona jest karą więzienia do lat 3. W przypadku produkcji znacznej ilości narkotyków przestępstwo zagrożone jest grzywną i karą więzienia na czas nie krótszy od lat 3
- handel narkotykami zagrożony jest karą więzienia do lat 10
- udzielanie lub nakłanianie do użycia narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5

Podstawa prawna: Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 24 kwietnia 1997 r. (Dz. U. Nr 75, poz. 468 z późn. zm.)

### PROBLEM - NARKOTYKI – GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- ANTYNARKOTYKOWY TELEFON ZAUFANIA 0801199990  
czynny codziennie od 16.00 do 21.00
- NARKOMANIA – POMOC RODZINIE POGOTOWIE MAKOWE 0801109696  
czynny od poniedziałku do piątku 10.00-20.00 w soboty 10.00-15.00
- Ogólnopolski Telefon Zaufania Komendy Głównej Policji: 0 800 120 226, czynny od 13.00 do 21.00, linia bezpłatna
- Narkotyki, narkomania – Ogólnopolski telefon zaufania: 0 801 199 990, czynny 16.00-21.00,
- ANTYNARKOTYKOWA PORADNIA INTERNETOWA  
<http://www.narkomania.org.pl>
- STOWARZYSZENIE ANTYNARKOTYKOWE

KARAN Katolicki Ruch Antynarkotyczny  
Oddział w Rzeszowie  
35-959 Rzeszów, Al. Piłsudskiego 8-10 , Tel. 17 8621314

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1 w Krośnie  
ul. Parkowa 2, 38-400 Krosno  
tel/fax 13 432-11-56  
www.ppp1krosno.eu  
e-mail: dyrektor\_ppp1\_krosno@oswiata.org.pl

Placówki leczenia odwykowego:

**Brzozów**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu  
36-200 Brzozów, ul. ks. Bielawskiego 14

**Krosno**

Całodobowy Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu  
38-400 Krosno, ul. Grodzka 45

Poradnia dla Osób z Problemami Alkoholowymi 38-400 Krosno, ul. Grodzka 45

Co warto przeczytać

- Ralph I. Lopez „Twój nastolatek – zdrowie i dobre samopoczucie”
- Ruth Maxwell „Dzieci, Alkohol, Narkotyki”
- T. Dimoff, S. Carper „Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki”
- Melanie McFadyen „Narkotyki wiedzieć więcej”
- Informacje w internecie na stronie: [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)

*opracowała: Agnieszka Szajna – pedagog szkolny,  
na podstawie broszury Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii – „Szukaj porozumienia ze  
swoim dzieckiem”. [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)*







