

Jak ustrzec swoje dziecko przed uzależnieniem?

Wpisany przez Magdalena Pawłowska

Autor: Dominika Jakubiak

Wiek dorastania jest dla młodego człowieka okresem eksperymentów, w tym okresie często podejmuje on działania, które są w jego mniemaniu przejawem dorosłości. Jednym z takich zachowań jest zażywanie substancji psychoaktywnych oraz spożywanie alkoholu. Przyczyn sięgania przez młodzież po substancje zmieniające świadomość jest wiele, do najczęstszych zalicza się ciekawość, postrzeganie alkoholu, narkotyków, dopalaczy jako jedynej drogi do dobrej zabawy oraz brak umiejętności odmawiania.

Pierwsze próby z substancjami psychoaktywnymi dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie na pewno łatwiej zauważyć, jeśli macie Państwo z dzieckiem dobry kontakt, wiele ze sobą rozmawiacie i dużo czasu spędzacie razem. Niektóre zachowania i postawy mogą być następstwem kłopotów szkolnych lub rodzinnych, zranionych uczuć, niepowodzeń w kontaktach z rówieśnikami, które należy traktować równie poważnie i starać pomóc dziecku je rozwiązać.

Wielu rodziców zadaje sobie pytanie, jak mogę ustrzec moje dziecko przed uzależnieniem. Odpowiedź jest prosta- bądź i rozmawiaj ze swoim dzieckiem.

Jest wiele możliwości budowania szczerego i pełnego miłości kontaktu. Niemniej jednak każda strategia wychowawcza powinna opierać się na kilku podstawowych zasadach:

- Nie porównuj swojego dziecka z innymi;
- Buduj w dziecku wiarę we własne siły;
- Rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, tych pozytywnych i negatywnych;
- Zachęcaj, nie rozkazuj;
- Nie wywołuj u swojego dziecka poczucia winy;
- Nie zastraszaj;
- Nie przekupuj;
- Nie oceniaj;
- Nie buduj „Tabu” wokół tematów związanych z problemami wieku dorastania.

Właściwy kontakt z dzieckiem musi być oparty na pewnych regułach, których powinno przestrzegać. Muszą być one jasno określone i konsekwentnie egzekwowane. Budowanie systemu reguł nie jest łatwe, niemniej jednak konieczne. Aby dziecko miało szacunek do systemu zasad, powinno uczestniczyć w ich ustalaniu. Każda zasada powinna być jasno określona, jasne powinny być również konsekwencje jej złamania.

Jak rozmawiać na „trudne tematy”?

- Nie należy działać pod wpływem impulsu, rozmowa odniesie skutek tylko wtedy gdy pozostanie rozmową, a nie przerodzi się w kłótnię;
- Rozmawiajcie tylko na określony temat;

Jak ustrzec swoje dziecko przed uzależnieniem?

Wpisany przez Magdalena Pawłowska

- Należy mówić o swoich uczuciach w związku z zaistniałą sytuacją;
- Ważne jest uważne słuchanie, tego co ma do powiedzenia dziecko;
- Bardzo istotny jest Państwa punkt widzenia, ale należy pozwolić też na wyrażenie zdania swojemu dziecku;
- Nie należy zakładać, że jest się nieomylnym;
- Proszę pamiętać, że czasem trzeba iść na kompromis;
- Najważniejsze jest faktyczne rozwiązanie problemu, nie tylko wyrażenie swojej dezaprobaty i ukaranie.

Aby móc pomóc dziecku, przede wszystkim należy zastanowić się dlaczego sięgnęło po substancje odurzające. Powodów jest wiele, ale tak naprawdę sprowadzają się do kilku głównych czynników:

- Chęć przynależności do grupy;
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości;
- Brak asertywności;
- Naśladowanie starszych kolegów;
- Bunt przeciwko dorosłym;
- Ciekawość;
- Poczucie nudy;
- Chęć zwrócenia na siebie uwagi;:
- Odreagowanie stresu.

Aby wcześniej zareagować na zagrożenie dziecka uzależnieniem, szczególnie uzależnieniem od narkotyków i dopalaczy należy zwrócić uwagę na zachowanie i wygląd zewnętrzny dziecka. Niepokojące są wszelkie radykalne zmiany w jego sposobie bycia, a zwłaszcza: huśtawka nastrojów, naprzemienne ożywienie i ospałość, nadmierny apetyt lub brak apetytu, porzucenie dotychczasowych zainteresowań, kłopoty w szkole (słabsze oceny, konflikty z nauczycielami, wagary), izolowanie się od innych domowników, zamykanie się w pokoju, niechęć do rozmów, zamykanie swojego pokoju na klucz, akcentowanie potrzeby prywatności, częste wietrzenie pokoju, używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza, wypowiedzi zawierające pozytywny stosunek do narkotyków, zmiana grona przyjaciół, zwłaszcza na starszych od siebie, krótkie rozmowy telefoniczne prowadzone półsłówkami, późne powroty lub nagłe wyjścia z domu, bunt, łamanie obowiązujących w domu zasad, kłamstwa, wynoszenie wartościowych przedmiotów z domu, powtarzające się zgłaszanie przez dziecko zagubień lub kradzieży przez rówieśników drobnych sum pieniędzy, kłopoty z koncentracją, zmiany w porach spania, nadmierne reakcje na krytykę lub niewielkie nawet niepowodzenia.

W aspekcie wyglądu zewnętrznego i zachowania niepokojące mogą być również następujące symptomy: nowy styl ubierania się, szybkie wychudzenie lub nagły wzrost masy, przewlekły katar, krwawienie z nosa, zaburzenia pamięci oraz toku myślenia, przekrwione oczy, nadmiernie zwężone lub rozszerzone źrenice nie reagujące na światło, bełkotliwa, niewyraźna mowa, brak zainteresowania swoim wyglądem i nieprzestrzeganie zasad higieny, słodkawa woń oddechu, włosów, ubrania.

Gdzie szukać pomocy?

W przypadku podejrzenia, że Państwa dziecko może zażywać substancje psychoaktywne, nadużywa alkoholu, zawsze warto zwrócić się do wychowawcy lub pedagoga szkolnego.

Zagrożenie uzależnieniem jest zarówno problemem rodziny jak i szkoły.

Warto skorzystać z pomocy instytucji działających na rzecz dziecka i rodziny oraz zajmujących się problemem uzależnienia. Odpowiednią pomoc uzyskają Państwo między innymi w

Jak ustrzec swoje dziecko przed uzależnieniem?

Wpisany przez Magdalena Pawłowska

następujących instytucjach:

1. Poradnia Psychologiczno-pedagogicznej nr 3 w Radomiu, ul. Główna 3 (w każdy poniedziałek w godzinach 9-17 odbywają się konsultacje dla uczniów i rodziców);
2. Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny „KARAN” Radom, ul. Reja 5/1, Poradnia Rodzinna i Uzależnień Radom, ul. Reja 5/1 ;
3. Poradnia Leczenia Uzależnień, Radom ul. Tochtermana 1 ;
4. Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Radomiu, ul. Malczewskiego 20B.

Dominika Jakubiak
pedagog szkolny