

RODZICU PAMIĘTAJ !!

- ✓ Pamiętaj, że najlepszą ochroną młodego człowieka przed uzależnieniem jest bliski z nim kontakt.
- ✓ Naucz 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 okazuje się słabość i niepewność swojej pozycji w grupie.
- ✓ 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 narkotyków, by w porę zareagować oraz wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem.

RODZICU JEŚLI MASZ PODEJRZENIA

- ✓ Jeśli podejrzewasz , że twoje dziecko bierze środki odurzające, nie ulegaj emocjom – ostudź nerwy, nie urządzaj nastolatkowi awantur. Bardzo możliwe, że dopiero zaczął eksperymentować z tymi substancjami i nie zdążył się uzależnić. Jest też duże prawdopodobieństwo, że do końca nie zdaje sobie sprawy ze zgubnych konsekwencji ich stosowania. Skup się na tym, by uświadomić młodemu człowiekowi, na co się naraża. Dobrze przygotuj się do tej rozmowy, dzięki temu wydasz się bardziej wiarygodny i przekonujący.
- ✓ Wysłuchaj, co nastolatek ma do powiedzenia na temat swoich prób narkotykowych i powstrzymaj się od jakichkolwiek ocen. W żadnym wypadku nie wolno ci go krytykować i zarzucać pretensjami, typu: „Jak mogłeś mi to zrobić?”. Inaczej zamknie się przed tobą, co utrudni ci podanie mu pomocnej dłoni.
- ✓ Spokojnie przedstaw swoje uczucia w związku z zaistniałą sytuacją. Powiedz, że jesteś smutny i zmartwiony, a do tego twoje zaufanie zostało wystawione na ciężką próbę. Przyznaj otwarcie, że boisz się o syna czy córkę, po czym poproś, byście razem ustalili nowe zasady , na przykład : Młody człowiek ma wracać do domu przed godziną 22, dopóki się nie upewnisz, że znów możesz mu ufać; w razie twoich podejrzeń o dalsze branie nastolatek podda się testowi krwi i moczu.
- ✓ Jeśli zauważysz u swojego dziecka objawy przedawkowania, np.: omdlenia, majaki itd., nie wpadaj w panikę i nie próbuj akurat w tej chwili ustalać ich powodów. Natychmiast wezwij lekarza! Pomoc medyczna (płukanie żołądka, odtrucie itd.) jest wtedy najważniejsza. Dopiero potem przyjdzie czas na poważną rozmowę. Jeśli okaże się, że dziecko sięga po określone środki od dawna i zaczęło być uzależnione, konieczna będzie profesjonalna terapia.

RODZICU !!

- ✓ Jeśli twoje dziecko zostanie złapane na posiadaniu narkotyków, zostaje oskarżone o złamanie prawa i wprowadzone do akt policji. Przy pierwszej wpadce twoje dziecko może zostać ukarane upomnieniem lub grzywną. Jeśli jest w wieku między 10. a 17. rokiem życia, może stanąć przed sądem dla nieletnich.
- ✓ Warto pamiętać, że jako rodzic popełniasz przestępstwo, przymykając oko na niektóre sprawy. Jeśli wiesz, że twoje dziecko dzieli się ze znajomymi narkotykami w twoim domu i nic z tym nie robisz, popełniasz przestępstwo. Pozwolenie na palenie marihuany w twoim domu również jest przestępstwem.
- ✓ Jeśli zabierasz dziecku narkotyki – żeby powstrzymać je od popełniania dalszych przestępstw – musisz albo je zniszczyć, albo bezzwłocznie przekazać policji. Jeżeli tego nie zrobisz i będziesz w posiadaniu tych narkotyków (nawet jeśli nie zamierzasz ich zażywać), popełniasz przestępstwo.

RODZICU!! NIE JESTEŚ SAM. POMOC OFERUJE:

- ✓ Ogólnopolski Narkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990 czynny codziennie od 16 do 21.
- ✓ Najbliższa w twojej okolicy Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Punkt Konsultacyjny ds. Narkomanii

APEL DO RODZICÓW!!

Każdy z nas powinien mieć takie miejsce, gdzie może być sobą, gdzie jest wolny od krzywd, niebezpieczeństw, gdzie może się nie bać oddychać pełną pierśią. Takim miejscem powinien być

DOM. MAMO, TATO!!

- ✓ Możesz mi pomóc nie brać narkotyków i nie pić alkoholu, jeżeli:
- ✓ Nie porównujesz mnie z innymi. Mam prawo być inny i niedoskonały.
- ✓ Nie odbierasz mi nadziei. Chciałbym wierzyć, że coś w życiu osiągnę.
- ✓ Nie mówisz mi, jak mam się czuć. Potrzebuję twojego zrozumienia.
- ✓ Nie rozkazujesz mi. Wolę kiedy mnie zachęcasz. Potrafię z tobą współpracować, nawet jeżeli jestem mały.
- ✓ Nie wywołujesz we mnie poczucia winy. Nie jestem odpowiedzialny za problemy dorosłych.
- ✓ Nie używasz gróźb i nie straszysz. Wydaje mi się wtedy, że świat jest zły i nieprzyjazny.
- ✓ Nie kupujesz mnie. Pragnę twojej miłości za darmo.
- ✓ Nie oceniasz. Chciałbym myśleć o sobie dobrze.

MAMO, TATO!! Wolę gdy:

- ✓ Słuchasz uważnie, kiedy coś opowiadam. Odkładasz gazetę, wyłączasz telewizor.
- ✓ Starasz się zrozumieć, co przeżywam, co się ze mną dzieje. Cieszysz się i smucisz razem ze mną.
- ✓ Zauważasz mnie w różnych sytuacjach: kiedy jestem wesoły i smutny, nie tylko wtedy, gdy coś zbroję.
- ✓ Rozmawiasz ze mną i pytasz, co myślę o niektórych sprawach, nie okłamujesz mnie, myśląc, że i tak nic nie zrozumiem.
- ✓ Razem ze mną ustalasz, co w domu należy do moich obowiązków.

MAMO, TATO !!

Rozmowy z dzieckiem:

- ✓ Uczą, jak wyrażać własne uczucia i potrzeby.
- ✓ Przerywają ich samotność.
- ✓ Dodają im wiary w siebie.
- ✓ Zmniejszają napięcie.