

# Jak uchronić swoje dziecko przed uzależnieniem?

Anna Niedek  
pedagog  
Szkoła Podstawowa  
im. Rodziny Wyleżyńskich  
w Wielgolesie

# Uzależnienie



- ▶ *zaburzenie zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od jakiegoś psychoaktywnego środka chemicznego, przejawiający się okresowym lub stałym przymusem przyjmowania tej substancji w celu uzyskania efektów jej działania lub uniknięcia przykrych objawów jej braku;*

# Nastolatek a zadania rozwojowe

- ▶ Poznanie zmian zachodzących w ciele i zaakceptowanie własnego ciała jako części siebie.
- ▶ Zrozumienie własnych emocji i kształtowanie umiejętności radzenia sobie z nimi.
- ▶ Stworzenie zrównoważonego wizerunku samego siebie oraz stabilnej tożsamości, co wpłynie na odgrywanie ról w różnych grupach społecznych (w relacjach z rodzicami, rodzeństwem, dziadkami, dalszą rodziną, rówieśnikami, nauczycielami itd.)

## Dojrzewanie - kluczowa rola rodziców w okresie zmiany

- ▶ Wcześniejsze etapy rozwoju mają wpływ na przejście przez zadania rozwojowe.
- ▶ Rodzice wywierają istotny wpływ na młodego człowieka.
- ▶ **W okresie adolescencji poziom kompetencji i samooceny może wzrosnąć lub spaść w zależności od wsparcia bądź odrzucenia ze strony rodziców.**

**Bliżej siebie = dalej od uzależnień**

Co rodzic powinien wiedzieć i robić, aby ustrzec dziecko przed uzależnieniem?



# Rozmowa jako podstawa dobrych kontaktów

- ▶ Rozmawiaj zawsze, wszędzie i o wszystkim, jak najczęściej.
- ▶ Gdy tylko pojawi się problem, aby dziecko pozbyło się przykrych uczuć i uzyskało wsparcie, bez bagatelizowania jego problemów.
- ▶ Gdy tylko pojawi się sukces, radość, aby pokazać dumę z własnego dziecka, dodać wiary we własne możliwości i zachęcić do dalszych działań.
- ▶ Nie bądź natarczywy, jeżeli od najmłodszych lat dziecko jest wdrożone do rozmowy, samo zacznie mówić.
- ▶ Pokaż, że liczysz się z opinią dziecka.
- ▶ Opowiadaj o swoich doświadczeniach; pokaż, że też popełniałeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje, to bardzo zbliża.
- ▶ Staraj się być doradcą, nie ekspertem.

# Własny przykład i konsekwencja

- ▶ Bądź przykładem i postępuj tak, aby być wiarygodnym, gdyż dziecko jest świetnym obserwatorem.
- ▶ Wymagaj, ale stawiaj warunki możliwe do spełnienia.
- ▶ Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone przez Ciebie normy muszą być respektowane.
- ▶ Określ jasno zasady dotyczące zakazu stosowania środków odurzających (alkoholu, narkotyków, dopalaczy, papierosów, e-papierosów, leków, a także napojów energetycznych).

**Zasady panujące w rodzinie powinny ułatwiać funkcjonowanie, ale nie ograniczać nikogo. Zakazy powinny zaś dotyczyć tylko naprawdę istotnych spraw - bezpieczeństwa, zdrowia i wzajemnego traktowania się.**

# Współpraca ze szkołą i innymi instytucjami

- ▶ Systematyczny kontakt z wychowawcą i nauczycielami uczącymi dziecko.
- ▶ Wspólne ustalanie zasad i konsekwencji wynikających z konkretnej sytuacji, a następnie respektowanie tych ustaleń przez wszystkie strony.
- ▶ Zapewnienie dziecku pomocy poza szkołą w przypadku zaistnienia takiej konieczności, np. wizyta u psychiatry, terapeuty uzależnień itd.





# Grupa rówieśnicza

- ▶ Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka, gdyż odgrywają dużą rolę i często mają większy wpływ na nastolatka niż rodzice.

# Wzajemny szacunek

- ▶ Szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii i dysponowania wolnym czasem.
- ▶ Doradzaj, ale nie narzucaj własnej woli.
- ▶ Pokazuj, jak można okazywać szacunek w różnych sytuacjach społecznych, nawet tych nieprzyjemnych.
- ▶ Podkreślaj, że szacunek należy się każdemu człowiekowi.

# Bariery porozumienia z dzieckiem

Bariery	Jak unikać?
Brak umiejętności słuchania	Okaż zainteresowanie rozmową poprzez kontakt wzrokowy, parafrazowanie wypowiedzi dziecka, wspierające gesty i ton głosu.
Przerywanie	Staraj się wysłuchać do końca i nie zakładaj, że wiesz, co dziecko chce Ci powiedzieć. Przerywanie może spowodować niechęć do dalszej rozmowy.
Brak skupienia uwagi na rozmówcy	Poświęć czas wyłącznie na rozmowę z dzieckiem. Wykonywanie tych samych czynności może być odczytane jako brak zainteresowania i umniejszanie wagi problemu.
„Prawienie kazań”, moralizowanie, „zrzęczenie i gderanie”	To „główne grzechy” rodziców. Staraj się je przewycięzać, bo to mało skuteczne sposoby, a dzieci szybko zaczynają przez to ignorować rodziców. Jeżeli przytapiasz się na tym - zmień taktykę.

Bariery	Jak unikać?
Krytykowanie	Staraj się tego unikać, a jeżeli to konieczne, krytykuj zachowanie a nie dziecko. Nie porównuj go też z innymi podając ich za dobry przykład. Warto zachować obiektywizm w wydawaniu ocen.
Podnoszenie głosu	Pamiętaj, że krzykiem niewiele można osiągnąć, a do tego często wykrzykujemy słowa, których później żałujemy.
Rodzic zawsze ma rację	Nie wykorzystuj przewagi, że jesteś rodzicem i nie używaj argumentu, że posłuszeństwo dziecka należy się rodzicom „z urzędu”.
Bagatelizowanie	Chociaż niektóre problemy Twojego dziecka mogą Ci się wydawać błahe lub wyolbrzymione, staraj się przywiązywać wagę do wszystkiego, co go martwi.
Brak warunków sprzyjających rozmowie	Wyłącz telewizor, radio. Nie używaj w czasie rozmowy telefonu czy laptopa. Należy umieć zachować intymność rozmowy.

# Sygnaty ostrzegawcze

- ▶ Dziecko 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 substancji psychoaktywnych.
- ▶ Ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu.
- ▶ Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar.
- ▶ W jego pokoju dziwnie pachnie, posiada przy sobie leki, o których nie wiedziałeś lub dziwne substancje.
- ▶ Z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

# Pomoc

- ▶ Kontakt z wychowawcą, pedagogiem lub psychologiem w szkole.
- ▶ Kontakt z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną.
- ▶ Kontakt z lekarzem psychiatrą lub terapeutą uzależnień.
- ▶ Uważna obserwacja dziecka i poświęcanie mu więcej czasu.

## Podsumowanie

**Pokaż, że kochasz swoje dziecko,  
mów o tym i bądź blisko.**

Dziękuję za uwagę