

NASTOLATEK I UŻYWKI

MATERIAŁY INFORMACYJNE DLA RODZICÓW

Dane statystyczne pokazują, że z roku na rok rośnie liczba dzieci i młodzieży sięgającej po środki uzależniające: wyroby tytoniowe, alkohol, narkotyki. Niepokojącym jest fakt, że stale obniża się wiek inicjacji, co oznacza, że coraz młodsze dzieci sięgają po te używki. Choć polskie prawo zabrania osobom niepełnoletnim sprzedaży alkoholu czy papierosów, nie mówiąc już o narkotykach, to w rzeczywistości, zdarza się, że młodzież z gimnazjum może bez większych problemów kupić papierosy czy alkohol.

Część dzieci i młodzieży, która sięga po niebezpieczne używki pozostanie na etapie eksperymentowania, inni natomiast mogą się uzależnić. Rodzice mają ogromny wpływ na to, jaką postawę przyjmą ich dzieci wobec pokusy sięgnięcia po papieros, alkohol czy narkotyki. Rodzice nie mogą kontrolować wszystkich zachowań swoich dzieci, zwłaszcza tych poza domem, w środowisku rówieśniczym. Nie mogą też usunąć wielu zagrożeń i ryzykownych sytuacji, które się pojawiają w ich życiu. Mogą natomiast, poprzez odpowiednie postępowanie w rodzinie pomóc swoim dzieciom w dokonywaniu trafnych wyborów, radzeniu sobie z presją rówieśniczą oraz trudnymi sytuacjami.

Oto KILKA PODSTAWOWYCH ZASAD- Jak uchronić dziecko przed uzależnieniem?

- Bądź dostępny dla dziecka, poświęcaj mu swój czas i uwagę. Gdy chce ci coś powiedzieć odłóż gazetę, wyłącz telewizor, wysłuchaj go. Często pytaj jak spędziło czas w szkole, czego nowego się nauczyło, co ważnego dla niego wydarzyło się danego dnia itd. Im częściej rozmawiasz z dzieckiem, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania a także problemy.
- Naucz się uważnie słuchać tego, co dziecko ma ci do powiedzenia i traktuj jego problemy poważnie. Bądź uważny w momentach, kiedy wydaje ci się, że dziecko ma jakieś kłopoty. Pamiętaj, że dziecko nie zawsze mówi wprost, co je martwi, z czym sobie nie radzi. Zapewnij go o swoim zrozumieniu i daj potrzebne wsparcie.
- Okazuj dziecku swoją miłość i szacunek. Mów, że je kochasz, że jest dla ciebie kimś ważnym. Miłość okazywana konkretnie i konsekwentnie daje dziecku poczucie więzi z rodziną, a to pozwala mu czuć się dobrze i chroni przed negatywnymi wpływami środowiska.
- Wzmacniaj poczucie własnej wartości dziecka. Podkreślaj jego cechy pozytywne, doceniaj starania i chwal za postępy. Nie rób tragedii z jego drobnych niepowodzeń a raczej wskaż na możliwości poprawy sytuacji.
- Zachęcaj dziecko do aktywnego spędzania czasu wolnego, uprawiania sportu, rozwijania swoich zainteresowań, w miarę swoich możliwości zapisz dziecko na dodatkowe zajęcia pozalekcyjne.