

- Poznaj przyjaciół swojego dziecka i jego rodziców. Zachęcaj dziecko do zapraszania kolegów do domu.
- Bądź dobrym przykładem dla dziecka. Pamiętaj, że dla niego ważniejsze jest to, co robisz a nie to, co mówisz.
- Rozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do sięgania po środki psychoaktywne, podsuń mu kilka pomysłów na skuteczne odmawianie (np. *Zależy mi na Waszym towarzystwie i chcę się z Wami bawić, ale nie muszę podkręcać się alkoholem, Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być wierny sobie.*)
- Ustal jasne zasady dotyczące środków psychoaktywnych. Powiedz dziecku wprost, że nie zgadzasz się, aby paliło papierosy, piło alkohol itd. Powiedz dziecku, że zakaz ten wynika z Twojej miłości i troski o jego dobro. Powiedz także jakie będą konsekwencje złamania tej zasady.
- Uświadom dziecku, jakie mogą być negatywne skutki picia alkoholu, zażywania tabaki, palenia papierosów, brania narkotyków w młodym wieku. Zwróć uwagę zarówno na konsekwencje zdrowotne jak i prawne. Przedstawiaj fakty!
- Nie proponuj i nie częstuj alkoholem, papierosami itd. dzieci. Pamiętaj, że nawet niewielkie ilości mogą uszkadzać procesy rozwojowe dzieci i młodzieży. Dotyczy to nie tylko rozwoju biologicznego, ale również psychologicznego, procesów związanych z uczeniem się, myśleniem i zapamiętywaniem.
- Zdobywaj wiedzę o uzależnieniach. Pamiętaj, że te problemy mogą się zdarzyć każdemu dziecku i w każdej rodzinie.
- Bądź czujny i obserwuj swoje dziecko. Jeżeli podejrzewasz, że dziecko miało czynne kontakty ze środkami psychoaktywnymi nie bagatelizuj tego faktu, ale też nie wpadaj w panikę. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, co zaobserwowałeś i co cię niepokoi. Skontaktuj się ze specjalistami zajmującymi się profesjonalnie pomocą dzieciom i młodzieży eksperymentującej z używkami. Zapewnij dziecko, że podejmujesz te działania, bo je kochasz i chcesz je ustrzec przed niebezpieczeństwem wpadnięcia w nałóg.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- Jeśli podejrzewasz i martwisz się, że dziecko sięga po alkohol... zadzwoń-
Pomarańczowa Linia tel. 801 14 00 68 (pon.-pt godz. 14.00-20.00) lub zgłoś się do
Ośrodka Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
ul. Kościuszki 2 Wejherowo, tel. 58 736 37 84 (www.opirpa-wejherowo.pl)
- Jeśli podejrzewasz i martwisz się, że dziecko sięga po narkotyki... zadzwoń-
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki-Narkomania tel. 801 19 99 90 lub zgłoś
się do **Młodzieżowego Ośrodka Terapeutycznego „Mrowisko”**
Al. Niepodległości 817a Sopot, Tel. 58 550 26 69 (www.motsopot.pl)