

„Jak chronić dziecko przed uzależnieniami”

Przyczyny, z których młodzież sięga po alkohol i narkotyki:

- **Eksperyment, ciekawość** – o narkotykach mówi się bardzo często, zarówno negatywnie jak i pozytywnie. Używkami pozostają jednak „zakazany owocem” a wszyscy wiemy, że to, co zakazane, jest pociągające i atrakcyjne, szczególnie dla młodzieży!
- **Nacisk grupy, kolegów i koleżanek** – dla nastolatka najważniejszą rzeczą jest akceptacja rówieśników. Młodzi ludzie często decydują się na eksperyment z używkami tylko dlatego, żeby nie odstawać od otoczenia.
- **Reklamy, filmy** – używki przedstawione są tu jako wspomagacze dobrej zabawy, coś co dostarcza nowych wspaniałych przeżyć a jednocześnie coś nieszkodliwego, co nie wiąże się z konsekwencjami. Nawiasem mówiąc – reklamy alkoholu przygotowywane są przez sztab specjalistów, którzy doskonale znają specyficzne potrzeby młodzieży. W reklamach zawsze zawarta jest idea dobrej zabawy w grupie.
- **Dostępność używek** – narkotyki można kupić wszędzie nie ma osiedla czy miejscowości, gdzie by nie można było kupić używek. Zakaz sprzedaży alkoholu i wyrobów tytoniowych osobom nieletnim nie jest w naszym kraju respektowany.
- **Używki sprawiają przyjemność** – szybko i niezawodnie (efekt gwarantowany!), o konsekwencjach tych przyjemności młodzi ludzie nie wiedzą albo nie chcą wiedzieć.
- **Pozwalają chwilowo przełamać nieśmiałość i kompleksy** – należy pamiętać, że młodzi ludzie są szczególnie wrażliwi na punkcie swojego wyglądu i tego, jak są postrzegani przez otoczenie. Liczne kompleksy i brak dystansu do samego siebie, często uaktywnione w kontaktach z płcią przeciwną, mogą spowodować chęć sięgnięcia po używkę.
- **Brak asertywności** – nastolatki nie potrafią odmówić grupie różnych zachowań, często zachowują się tak, jak się tego od nich wymaga w towarzystwie z obawy przed utratą sympatii czy wykluczenia z grupy.
- **Nieumiejętność spędzania wolnego czasu, nuda** – żeby dobrze się bawić, trzeba mieć zainteresowania, posiadać umiejętności planowania wolnego czasu. Niestety znaczna część młodych ludzi tego nie potrafi. Używanie alkoholu czy narkotyków „organizuje” czas, dodatkowym atutem jest fakt, że młody człowiek jest wśród rówieśników, a to przecież dla niego bardzo ważne.

Warto podkreślić, że we współczesnym świecie narkotyki nie są już tematem tabu. Ich używanie traktowane jest często jako naturalny, niewzbudzający kontrowersji czy wątpliwości sposób na życie.

Jakie są czynniki chroniące dziecko przed uzależnieniem.

1. Odpowiedzialni, świadomi rodzice.

Rodzice muszą być odpowiedzialnymi ludźmi, odpowiedzialnymi w roli rodzica. Muszą być osobami bezpiecznymi, wspierającymi które nie będą krzywdzić i szkodzić dziecku. Zapewnią dziecku warunki

do właściwego rozwoju (aby były zdolne usamodzielnic się i „iść w świat”), nie tylko chodzi o warunki bytowe, materialne (choć to jest ważne), ale i też rozwoju emocjonalnego, rozwoju prawidłowej osobowości. Zatem dobrze jest, aby rodzice znali prawa rządzące rozwojem dziecka. Rozumieli ich potrzeby na różnych etapach ich życia. Co przekłada się na rozumienie, tego czego muszą od siebie wymagać. Należy pamiętać, że stawiając dziecku wymagania, muszą one być możliwe do spełnienia, przez dziecko.

2. Reguły, zasady, granice – poczucie bezpieczeństwa dla dziecka.

Rodzice określając reguły i zasady życia, muszą umieć je wyjaśnić, przekazać, ale i przestrzegać, niestety chodzi o pilnowanie i bycie konsekwentnym w trzymaniu tych tzw. granic, które ustalili. Reguły i zasady budują w dziecku poczucie bezpieczeństwa, a rodzic jest stabilny. O stabilności rodziców decyduje też ich wspólny front wychowawczy. Rodzice mogą mieć różnice zdań, co do różnych spraw, ale wobec dziecka muszą ustalić wspólny przekaz. Bardzo niekorzystne jest jeśli współmałżonek podważa zdanie drugiego, w ogóle unieważnia słowa, postawę, całą osobę w oczach dziecka. W ten sposób wciąga dziecko w koalicję ze sobą (zaburza pozycje w rodzinie) lub po prostu stosuje bierną agresję do współmałżonka.

3. Miłość, wzajemny szacunek, emocje.

Niezbędne jest, aby rodzice, rodzina wzrastała w miłości i wzajemnym szacunku, co nie oznacza, że nie będzie konfliktów. Umiejętność ich rozwiązywania i łagodzenia to szczególne zadanie dla świata dorosłych, ponieważ dzieci podpatrują w jaki sposób radzić sobie w życiu z takimi sytuacjami. Nie możemy mówić do dzieci szanujcie się, kiedy są świadkami, gdy rodzice się poniżają, nie szanują. Mówmy też o naszej miłości, więzi z nimi, właśnie np. wówczas kiedy czegoś im zabraniamy „zabraniam ci, bo cię kocham i jestem przekonany, że to ci nie będzie służyć”. Okazujemy czułość przez gesty, przytulenia, pogłaskania, nawet gdy dziecko jest nastolatkiem. Wyrażajmy ciepłe uczucia do bliskich, uczucia docenienia, wdzięczności, radości ale też i uczucia niezadowolenia, złości. Twórzmy nasz język miłości, troski. Wyrażajmy uczucia, które przeżywamy. To znaczy, że jeśli komunikujemy się z drugą osobą mówimy o tym co robiliśmy, uczyniliśmy, pomyśleliśmy, ale i co czuliśmy. Jest wiele rodzin, gdzie temat swoich przeżyć emocjonalnych jest pomijany, niedoceniany i jest to prosta droga np. do wycinania z siebie uczuć przez używki. Pamiętajmy o słowach: dziękuję, proszę, przepraszam. Nikt z nas nie jest doskonały. Pamiętajmy, że nasze dzieci to osoby niedojrzałe emocjonalnie i trzeba im pomagać w uczeniu się zarządzania swoimi uczuciami i emocjami.

4. Budowa dobrego kontaktu, atmosfery, wspólnej płaszczyzny.

Rodzice muszą zabiegać u dzieci o nawiązywanie z nimi relacji, budowanie dobrego kontaktu. Dobry kontakt budujemy przez okazywanie dziecku zainteresowania, uwagi, czasu. Chodzi o rozmowę, w której poznajemy świat dziecka, jego problemy, oczekiwania, marzenia. Obserwując swoje dzieci jesteśmy czujni, gdy przeżywają problem, aby z nimi porozmawiać, pozwolić wyrazić uczucia (wypłakać się, wyłóścić, pożalić itp.), odpowiedzieć sposobem poradzenia sobie z sytuacją. Staramy się dostrzec moment, kiedy dzieci nas szczególnie potrzebują. Poza tym staramy się luźno rozmawiać z dziećmi o tym co się dzieje wokół nas, z nami, mówimy wówczas też o sobie. Poniekąd towarzyszymy sobie w naszych przeżyciach. Oczywiście jako osoby dorosłe pewne sprawy zostawiamy dla siebie. Pytaj dziecka o jego opinie, daj mu do zrozumienia, że liczysz się z jego zdaniem. Spędzajmy wolny czas z dziećmi, pozwólmy sobie na spontaniczną z nimi zabawę, one to uwielbiają. Dostrzegajmy ich sukcesy, postępy, chwalmy je. Opowiadajmy o swoich wspomnieniach, gdy byliśmy dziećmi, nastolatkami, nawet o swoich błędach. Budujmy nasze zwyczaje, rytuały.

5. Alkohol, narkotyki, używki – modeluj stosunek dziecka do nich.

Kiedy myślę o alkoholu to trzeba samemu mieć zdrowe standardy używania alkoholu (picie alkoholu okazjonalne, abstynencja). Kiedy są święta, uroczystości nie pić alkoholu lub używać go w sposób symboliczny, aby nie dawać przekazu, – aby było miło, odświętnie, bawić się, niezbędny jest alkohol. Dzieci wychowuje się przez dawanie przykładu, a nie ostrzeganiu, kiedy robi się zupełnie odwrotnie. Warto posiadać wiedzę o alkoholu, środkach psychoaktywnych i niebezpieczeństwach z ich używaniem i rozmawiać z dziećmi o tym. Poza tym, orientować się (gdy dzieci dorastają z jakich powodów np. sięgają po alkohol) dlaczego młodzież zaczyna pić alkohol i rozpoznać ten moment, aby interweniować. Pokazywać swój stosunek (nieakceptujący) do środków psychoaktywnych, np. podczas oglądania telewizji, czytania prasy. Po prostu określ jasno zasady dotyczące zakazu stosowania środków odurzających, używek, ale i sam unikaj nadużywania leków, alkoholu, papierosów. Pamiętajmy, że nasze dziecko oprócz kontaktów z rodziną ma również kontakty z rówieśnikami. Nie warto, ale należy znać przyjaciół, kolegów, koleżanki naszego dziecka, starać się ich poznawać poprzez swoje dzieci, być czujnym na szkodliwe wpływy. Rozmawiajmy z dziećmi co robią w internecie, co inni piszą, z czym nasze dziecko ma do czynienia. Nasze dziecko nie żyje w próżni, ale też ma wiele kontaktów z innymi.

6. Budujmy autonomię w dziecku, szanujmy jego odrębność.

Wobec naszych dzieci stawiamy, granice, wymagania, ale dzieci mają też swoje prawa (prawo do opinii, wyborów, dysponowania wolnym czasem, byciem odrębną osobą). Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli. Istotne jest, aby rodzice byli przewodnikami, którzy tłumaczą jak świat jest urządzony i jak należy się w nim poruszać. Nie unikniemy oczywiście, że niekiedy dzieci przejmują naszą perspektywę, która np. zabarwiona jest naszymi uprzedzeniami, lękami, ale zdecydowanie lepsze jest to, niż brak zaangażowania rodzica. Pomagajmy dzieciom wydobywać ich predyspozycje, talenty. Przypominam o zdrowej zasadzie, że wasze dzieci nie muszą być we wszystkim najlepsze (o zgrozo polskie świadectwa z czerwonym paskiem, marzenie rodziców i już mogą chwalić się przed innymi rodzicami).

7. Pamiętajmy, czego dzieci od nas oczekują.

Warto wiedzieć, że dzieci potrzebują od rodziców poczucia więzi i przynależności; dzieci chcą czuć się kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców; potrzebują szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa; poczucia własnej wartości; chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną skrytykowane i odrzucone; wiarygodności; chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów; sprawiedliwego traktowania; przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy; stanowczości w ważnych sprawach; potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu; poszanowania intymności i dyskrecji; chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

W szerokim ujęciu to wszelkie działania, które pokażą nastolatkom, że życie jest na tyle ciekawe samo w sobie, że nie trzeba dodawać mu uroku poprzez branie narkotyków czy picie alkoholu. Będą to wszelkiego rodzaju kółka zainteresowań, wycieczki, warsztaty, zajęcia sportowe. Ważne, żeby wskazać młodzieży jak największą ilość możliwości interesującego spędzania wolnego czasu, tak, żeby każdy mógł wybrać jakieś zajęcia dla siebie. Bardzo ważnym elementem jest zapewnienie młodzieży możliwości przeżycia sukcesu (nawet najdrobniejszego) i chwalenie za to, co dane dziecko zrobiło dobrze. Niestety, często o tym

zapominamy, że każdy z nas potrzebuje „dobrego słowa”, które nie tylko motywuje do dalszej pracy, ale również bardzo pozytywnie wpływa na samoocenę.

Numery alarmowe:

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania- (0) 801 199 990 czynny codziennie od 16:00 do 21:00

Infolinia Stowarzyszenia KARAN www.karan.pl Tel. (0) 800 12 02 89 czynny od pn. do pt. w godzinach 9:00 do 17:00

Infolinia Pogotowia Makowego – (0) 801 109 696 czynny codziennie od pn. do pt. w godzinach od 10:00 do 19:00

BIBLOGRAFIA

- „Narkotyki przy tablicy” – Marzena Pasek,
- „Dzieci, alkohol, narkotyki” – Ruth Maxwell,
- „Jak pomóc dziecku nie pić” – Alicja Pacewicz,
- „ABC problemów alkoholowych” – Jan Falewicz,
- www.terapianowezycie.pl