

RODZICU!

- **Pamiętaj, że najlepszą ochroną młodego człowieka przed uzależnieniem jest bliski z nim kontakt**

- **Naucz dziecko mówić NIE** – wytłumacz mu, że oznaką dojrzałości i mądrości jest właśnie nieuleganie namowom rówieśników, a nie na odwrót! Poddając się wpływowi kolegów, tak naprawdę okazujemy 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, by w porę zrezygnować oraz wiedzieć, gdzie znaleźć pomoc dla siebie i dla dziecka, kiedy pojawi się problem

RODZICU!

- **Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko bierze środki odurzające, nie ulegaj emocjom** – ostudź nerwy, nie urządź 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 dziecko ma do powiedzenia odnośnie swoich prób narkotykowych i powstrzymaj się od jakichkolwiek ocen** – w żadnym wypadku nie wolno Ci go krytykować i zarzucać pretensjami typu: jak mogłeś/ -aś 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, żebyście razem ustalili nowe zasady: na przykład, że młody człowiek ma wracać do domu przed godziną 21, dopóki się nie upewnisz, że znów możesz mu ufać lub, że w razie Twoich podejrzeń o dalsze branie dziecko podda się testom 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. Jeżeli okaże się, że dziecko sięga po dane środki od dawna i zaczęło być uzależnione, konieczna będzie

profesjonalna terapia

RODZICU!

- Jeśli Twoje dziecko zostanie złapane na posiadaniu narkotyków, zostanie 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 popełnienia dalszych przestępstw, musisz 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 CI:

- **Ogólnopolski Narkotykowy Telefon Zaufania 801 199 990, czynny codziennie od 16 do 21, połączenie płatne 0,35 zł. Ma on w nazwie narkotyki, ale można dzwonić w sprawach związanych z dopalaczami, bo działają tak samo**
- **Najbliższa w Twojej okolicy poradnia psychologiczno-pedagogiczna, a także poradnia uzależnień lub tzw. punkt konsultacyjny**

psycholog szkolny

mgr Hanna Kosińska