

# Jak ustrzec swoje dziecko przed narkomanią - chorobą duszy i emocji?

---

Dla niektórych dzieci alkohol, narkotyki to jedyny sposób radzenia sobie z emocjami i życiowymi problemami, z cierpieniem, samotnością, jedyny sposób na rozluźnienie i zabawę.

Narkomania to choroba „BRAKU” - braku miłości, braku poczucia bezpieczeństwa, braku pewności siebie, braku umiejętności organizowania sobie czasu wolnego.

Do „zakażenia narkomanią” dochodzi zwykle w wieku 13 – 18 lat, czyli w okresie dojrzewania. Badania prowadzone na świecie udowodniły, że tzw. „odporność na narkotyki” kształtuje się w okresie wczesnego dzieciństwa. Właśnie wtedy, kiedy dziecko jest jeszcze małe, zależne od rodziców, kształtują się jego cechy charakteru, uczucia, stosunek do samego siebie, stosunek do otaczającego świata i innych ludzi, sposób zachowania, zainteresowania, ambicje, system wartości.

Należy zatem stwierdzić, że w znacznie mniejszym stopniu zagrożone są narkomanią dzieci, które czują się kochane, akceptowane i rozumiane. Takie dzieci są pewne siebie i znają swoją wartość, czują silne więzi z rodziną, chętniej się uczą, chcą rozwijać swoje zainteresowania, z życzliwością odnoszą się do innych ludzi, potrafią radzić sobie z problemami dnia codziennego.

Trudno jest odpowiedzieć jednoznacznie na pytanie: **dłaczego nastolatek sięga po narkotyki?**

Dzieci twierdzą, że „prochy” uwalniają od problemów i pomagają zapomnieć o kłopotach.

Dla większości rodziców sięganie po narkotyki to przejaw głupoty, słabej woli i ulegania innym.

Psychologowie wyróżniają trzy główne powody, dla których dzieci sięgają po narkotyki:

- > poszukiwanie nowych przyjemnych wrażeń,
- > chęć uwolnienia się od stresu, napięć i problemów,
- > chęć akceptacji przez grupę.

Narkotyków przybywa, przybywa również chętnych do ich zakupów. Coraz częściej dzieci narażone są na propozycję kupna narkotyku. Niektórzy potrafią powiedzieć zdecydowanie NIE, inni będą chcieli spróbować „jak to jest?”.

Nigdy nie jest za wcześnie na rozmowę z dzieckiem o narkotykach. A ze względu na zagrożenia, jakie za sobą niosą – im wcześniej, tym lepiej!

Aby ustrzec dziecko przed narkotykami, uniknąć „niespodzianek” oraz skutecznie przeciwdziałać zagrożeniom ważne jest :

- > okazywanie dziecku miłość i akceptacji oraz zapewnienie mu poczucie bezpieczeństwa
- > uważne słuchanie tego, co dziecko mówi
- > wspieranie dziecka w rozwijaniu poczucia własnej wartości, niezależności, odpowiedzialności i innych pozytywnych cech
- > budowanie silnej więzi rodzinnej poprzez zachęcanie dziecka do szczerych rozmów o wszystkich problemach, o szkole, o kolegach, zainteresowaniach, marzeniach, planach na przyszłość oraz o różnego rodzaju zagrożeniach (m.in. o narkotykach – nieodwracalnych konsekwencjach ich stosowania)
- > ustalenie zasad i reguł, które muszą być przestrzegane i egzekwowane
- > bycie zawsze konsekwentnym, nie „rzucanie słów na wiatr”, rozważenie każdej kary lub obietnicy nagrody
- > pozwalanie dziecku na samodzielność, na podejmowanie decyzji, nie wyręczanie go we wszystkim (jeżeli nie pozwolimy dziecku mylić się i ponieść konsekwencji własnych pomyłek, nigdy nie nauczy się ono dokonywać trafnych wyborów)
- > zachęcanie dziecka do rozwijania zainteresowań, do aktywności, które są konstruktywne, ambitne, interesujące
- > ufanie dziecku (ale dyskretnie kontrolowanie), nie ocenianie i nie porównywanie z innymi
- > udzielanie wielu pochwał, dostrzeganie włożonego wysiłku, a nie wyników
- > nauczenie dziecka radzenia sobie z presją rówieśników, aby umiało mówić NIE
- > bycie wzorem dla dziecka – to nasze czyny, nie słowa uczą dziecko JAK ŻYĆ.

**Co zrobić, gdy zauważymy niepokojące sygnały – podejrzewamy, że nasze dziecko ma kontakt z narkotykami ?**

Każdy rodzic chce dla swojego dziecka jak najlepiej. Jednak dorastające dzieci nie

zawsze zachowują się tak jak byśmy tego chcieli, stwarzają sytuacje, które nas niepokoją, zmieniają zachowania, nawyki, sposób bycia. Należy pamiętać, że bunt jest naturalnym elementem rozwoju dziecka, towarzyszy okresowi dorastania, dlatego nie zawsze powinniśmy reagować obawą na każdą zmianę w zachowaniu dziecka. Są jednak sytuacje, których nie wolno bagatelizować.

Należą do nich:

oddalanie się dziecka od rodzica, mimo że wcześniej byli mocno związani emocjonalnie  
zamykanie się dziecka w sobie  
wyrażanie przez dziecko niechęci do rozmów, unikanie kontaktu, kłamstwa  
unikanie przez dziecko wspólnego spędzania czasu wolnego, świąt rodzinnych, wspólnych posiłków  
problemy z nauką, gorsze oceny, mimo że wcześniej dziecko dobrze radziło sobie w szkole, wagarzy, niecierpliwość, rozdrażnienie dziecka, pobudzenie lub ospałość  
brak zainteresowania dziecka jego dawnymi zajęciami, hobby  
częste wychodzenie dziecka z domu pod byle pretekstem i unikanie kontaktu po powrocie  
nowi znajomi, których dziecko nie chce zapraszać do domu  
kwestionowanie przez dziecko szkodliwości narkotyków  
nadmierny apetyt u dziecka lub brak apetytu  
przekrwione oczy u dziecka, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar  
pojawienie się w pokoju dziecka przedmiotów typu: fajki o różnych kształtach, bibułka, susz, biały proszek, tabletki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, nieznane chemikalia; „dziwny” zapach w pokoju  
„znikanie” pieniędzy, wartościowych przedmiotów z mieszkania.

Kiedy rodzic zauważy kilka z wyżej wymienionych objawów jednocześnie, powinien podejrzewać, że z jego dzieckiem dzieje się coś niedobrego.

Rodzaje narkotyków i objawy świadczące o ich zażywaniu:

kokaina - wdychana przez nos lub wstrzykiwana dożylnie; duże pobudzenie, rozszerzone źrenice, nagłe zmiany nastroju, wybuchy agresji, bezsenność.

crack - forma krystaliczna kokainy przeznaczona do palenia; pobudzenie, rozszerzone źrenice, gadatliwość, niepokój ruchowy.

amfetamina - powiększone źrenice, brak apetytu, duża pobudliwość, zaburzenia w myśleniu, szybkie mówienie, stan dużego pobudzenia, po którym następuje wyczerpanie i senność.

konopie indyjskie - palone w formie papierosa; powiększone źrenice, przekrwione spojówki, gadatliwość, wesołkowatość, przyrost apetytu, chwiejność nastroju, opóźnione reakcje.

LSD - środek halucynogeny; rozszerzone źrenice, potliwość, zaburzenia postrzegania, niemożność koncentracji.

inhalanty - rozpuszczalniki, kleje, lakiery, aerozole; zapach we włosach i ubraniu, zaburzenia równowagi, częste bóle głowy, wymioty, krwawienia z nosa, spadek apetytu. heroina - płyn do wstrzykiwania lub proszek do palenia; ślady nakłuć na żyłach, zmniejszone, nie reagujące na światło źrenice, brak apetytu, senność.

ekstaza - przyjmowana w postaci specjalnych tabletek; wyraźne pobudzenie ruchowe, kłopoty z koordynacją, rozszerzone źrenice, następnie wyczerpanie, senność i ból głowy.

Wskazówki dla rodziców, którzy zauważają niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka:

1. Nie działaj pod wpływem emocji.
2. Nie rozpoczynaj rozmowy, gdy dziecko jest odurzone.
3. Przygotuj się do rozmowy, zadbaj o to, aby każde z was (rodzice, dziecko) miało czas na tę rozmowę.
4. Wysłuchaj, co dziecko ma do powiedzenia na swoje usprawiedliwienie, ale nie daj się zwieść zapewnieniom typu:
  - akcesoria znalezione w pokoju albo narkotyki, tabletki należą do kolegi
  - taka moda i wszyscy biorą
  - „to tylko trawka” itp.
5. Nie obwiniaj się, jeżeli dziecko powie, że bierze z powodu problemów rodzinnych.

Jak postępować, kiedy okaże się, że dziecko ma bądź miało kontakt z narkotykami (odurza się, odurzało się)? Należy jak najszybciej podjąć działania, ponieważ problem sam się nie rozwiąże.

Jeżeli był to incydent, rodzic powinien:

dać dziecku szansę, nie traktować go jak narkomana  
porozmawiać z dzieckiem o konsekwencjach i zagrożeniach jakie niesie za sobą

odurzenie się narkotykami, o uzależnieniu

uświadomić odpowiedzialność prawną za posiadanie, przyjmowanie, rozprowadzanie narkotyków

uświadomić jak bardzo dziecko zawiodło zaufanie rodziców, złamało zasady

ustalić wspólnie z dzieckiem nowe reguły, które należy bezwzględnie przestrzegać i egzekwować

stosować wobec dziecka zasadę ograniczonego zaufania do momentu upewnienia się, że incydent nie powtórzył się i nie ma problemu .

Jeżeli potwierdzi się, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków należy

skorzystać z porady specjalistów. Ważne jest wspólne (dziecko, rodzic, terapeuta) ustalenie reguł postępowania i konsekwentne ich przestrzeganie.

Adresy placówek z terenu Elbląga zajmujących się terapią uzależnień można znaleźć na stronie internetowej Zespołu Szkół nr 2 w Elblągu w zakładce „pedagog”.

### **Kilka słów podsumowania:**

chcąc uchronić swoje dziecko przed uzależnieniami, powinniśmy:

- poświęcać dzieciom swoją uwagę i czas
- uważnie słuchać tego, co do nas mówią
- rozmawiać z dziećmi, ale nie na zasadzie wypytywania, nieustannego dawania rad i wydawania poleceń – najważniejszy jest DIALOG
- kochać je takimi, jakie są.

Literatura:

A.Faber, E. Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały”

A.Faber, E. Mazlish „Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”

A.Faber, E. Mazlish „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”

T. Dimoff, S. Carper „Jak rozpoznać, czy dziecko sięga po narkotyki?”

Anetta Kruczyńska – Olszewska pedagog Zespołu Szkół nr 2 w Elblągu