

Przywieź z wakacji tylko dobre wspomnienia

nowe narkotyki – dopalacze:
czy ten temat mnie dotyczy?



Rozmowa jest podstawą dobrych relacji z dzieckiem, bo pozwala lepiej poznać jego świat, oczekiwania, marzenia, ale też różnorodne problemy. Nie należy bać się rozmawiać także na trudne tematy. **Wiedza** o narkotykach pomaga przełamać opory przed trudną rozmową z dzieckiem. Im więcej wiemy o narkotykach, tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości. Używajmy rzeczowych argumentów.



Rodzicu, o czym warto pamiętać?

- Bądź **przykładem**. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.
- **Wymagaj**, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.
- Bądź **konsekwentny**, aby dziecko liczyło się z Tobą i wiedziało, że ustalone przez Ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.
- Poznaj przyjaciół i znajomych swojego dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku **rówieśnicy** odgrywają ważną rolę i często mają wpływ na Twoje dziecko.
- **Szanuj** prawa dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- **Nie bądź** nadmiernie opiekuńczy. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia, ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.
- **Ucz**, jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.



Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyki

- Zaczynj działać, ponieważ **problem sam się nie rozwiąże**. Nie działaj jednak pod wpływem emocji.
- Jeżeli był to tylko incydent, daj dziecku **szansę** i nie traktuj jak narkomana.
- Jeśli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy **specjalistów**, którzy pomogą Tobie i Twojemu dziecku.
- **Nie chroń** dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Nie wstydz się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu.

 gov.pl/wsse-lodz



Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Łodzi

