

**P**ředstawiając Państwu ten spis, chcemy zredukować siłę tych czynników, aby życie ludzi stało się lepsze, bezpieczniejsze.

### Co możemy zrobić ?

#### Co Państwo mogą zrobić jako rodzice ?

Możliwości jest zaskakująco wiele. Wskażemy na najważniejsze z nich.

**1. Najsilniejszym czynnikiem chroniącym przed ryzykownymi zachowaniami jest więź dzieci i rodziców.** Wyraża się ona w jednoczesnym stawianiu granic i dawaniu wsparcia („kochaj i wymagaj”). Państwa dzieci, choć są na progu dorosłości, nadal potrzebują środowiska wychowawczego, które Państwo zapewnią. Umiejętne podtrzymywanie relacji rodzice–dzieci jest warunkiem skutecznej ochrony. Oczywiście formy tej relacji zmieniają się w miarę dorastania dzieci, ale nawet, gdy dzieci tego nie okazują, nadal potrzebują Państwa obecności w ich życiu.

**2. Dzieci zawsze biorą z nas przykład.** Jeśli sami działamy ryzykownie – upijamy się, palimy tytoń, bierzemy narkotyki czy nadmierne ilości leków, to możemy sądzić, że nasze dzieci przejmą te zachowania. Czasami warto rozważyć zmianę własnego sposobu bycia, aby nie cierpiały nasze dzieci.

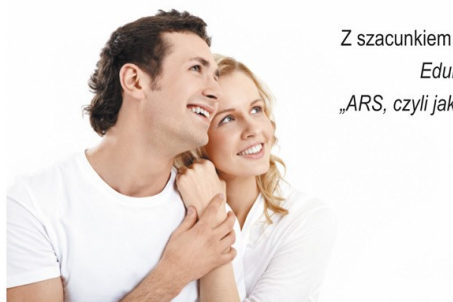
**3. Dzieci powinny wiedzieć, jaka jest Państwa opinia o zachowaniach ryzykownych.** Błędnie sądzimy, że nasze dzieci domyślają się, że potępiamy ich upijanie czy narkotyzowanie się. Jeśli Państwo nie wyrażą tego jednoznacznie, mogą nie wiedzieć, co Państwo na ten temat sądzą. Przy różnych okazjach dajmy im jasno do zrozumienia, że nie akceptujemy takich zachowań. Warto wtedy podkreślić, że motywem Państwa stanowiska jest troska o ich dobro. Przy dzisiejszym zabieganiu mogą nie zauważyć, że są kochane!

**Państwo żyjecie dużo dłużej, niż Wasze dzieci i macie więcej doświadczenia.**

Zapewne wypracowaliście różne sposoby prowadzące do umiaru, na przykład w spożywaniu alkoholu. Warto się nimi podzielić.

**D**zisiejsze okoliczności życia sprzyjają odsuwaniu się ludzi od siebie. Bycie w kontakcie, bycie razem, tworzenie wspólnoty może wymagać wysiłku, który bardzo się oplaca. Wciąż aktualne jest hasło: „Bliżej siebie, dalej od narkotyków”. Człowiek stale potrzebuje pewnego rodzaju azylu. Tym miejscem schronienia jest każda wspólnota, w której się uczestniczy. Chociaż Państwa dzieci są już niemal dorosłe, to nadal najważniejszym azylem jest dla nich rodzina. Tam mogą się schronić przed burzami życia. Ważne, aby Państwa dzieci widziały i czuły, że ich dom rodzinny jest zawsze takim cennym azylem, pewnym schronieniem, miejscem pozbawionym przemocy i ryzyka. Miejscem, w którym każdy czuje się w pełni akceptowany w swoim człowieczeństwie.

Informacje o rodzajach uzależnień oraz możliwościach uzyskania pomocy dostępne są na stronach [www.kbnp.gov.pl](http://www.kbnp.gov.pl) i [www.parpa.gov.pl](http://www.parpa.gov.pl)



Z szacunkiem i pozdrowieniem!

Edukatorzy programu

„ARS, czyli jak dbać o miłość?”.

Institucja Realizująca:



Partnerzy Projektu:



Honorowy Patronat:



INSTYTUT MEDYCYNY PRACY IM. PROF. J. NOFERA

Program współfinansowany przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.



Szanowni Państwo!

**J**est nam bardzo miło, że za pomocą tej ulotki możemy nawiązać kontakt. Państwa dzieci biorą udział w programie edukacyjnym pod nazwą „ARS, czyli jak dbać o miłość?”, którego celem jest ich bezpieczeństwo i zwiększenie szans na życiowy sukces. Pełnia zdrowia dzieci, życie skierowane ku cenionym wartościom – to cel Państwa jako rodziców, ale również nasz jako edukatorów. W tym punkcie zdecydowanie się spotykamy. Mamy pewność, że w życiu dzieci, które za chwilę wkroczą w dorosłość, rola rodziców pozostaje niezastąpiona. W dalszym ciągu mają Państwo realny wpływ na przyszłe losy Państwa dzieci. I o tym chcielibyśmy wspomnieć w tej ulotce.