

Właściwa edukacja w szkole, otwarte mówienie o problemie uzależnienia na lekcjach wychowawczych, nawet spotkania z przedstawicielami odpowiednich instytucji, np. poradni psychologiczno-pedagogicznej, nie zastąpią ani też nie wyręczą rodziców w procesie wychowania i ustrzeżenia dziecka przed zgubnymi nałogami. Dlatego w czasie wywiadówek oraz innych spotkań z wychowawcą można przekazać rodzicom poniższe rady.

RADY DLA RODZICÓW¹

1. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o paleniu papierosów, piciu alkoholu, używaniu narkotyków.
 - Rozwiewaj mity i koryguj błędne informacje, które dziecko uzyskało z różnych źródeł, najczęściej z TV, filmów.
 - Dokładnie wyjaśnij dziecku, dlaczego nie powinno palić papierosów, pić alkoholu, używać innych środków uzależniających.
 - Wybierz najlepszy moment na rozmowę.
2. Ucz się naprawdę słuchać tego, co dziecko do Ciebie mówi.
 - Nawiażuj do wypowiedzi dziecka, aby okazać mu, że go rozumiesz.
 - Obserwuj twarz i „język” ciała dziecka.
 - Wspieraj dziecko i dodawaj mu odwagi bez słów.
 - Używaj odpowiedniej tonacji głosu, gdy odpowiadasz dziecku.
 - W czasie rozmowy wtrącaj słowa i zwroty zachęcające dziecko do wypowiedzi, wskazujące Twoje zainteresowanie, oraz staraj się podtrzymać rozmowę.
3. Pomóż swojemu dziecku polubić siebie.
 - Udzielaj mu wielu pochwał.
 - Chwal wysiłek, a nie wyniki.
 - Pomóż mu stawiać sobie realne cele.
 - Nie porównuj wysiłków Twojego dziecka z innymi.
 - Gdy korygujesz postępowanie dziecka, krytykuj jego działanie, a nie dziecko.
 - Panuj nad swoimi negatywnymi emocjami (złością).
 - Powierz dziecku konkretne działanie.
 - Okaż dziecku, że je kochasz.
4. Pomóż swojemu dziecku rozwijać trwałe wartości.
5. Bądź wzorem dla swojego dziecka.
6. Pomóż swemu dziecku radzić sobie z presją rówieśników.
 - Ucz cenić indywidualność innych ludzi.
 - Wyjaśnij, czym jest przyjaźń.
 - Daj wsparcie, aby umiało mówić NIE.
 - Zachęcaj do sprawdzania w praktyce, jak mówić NIE.
 - Poznaj fakty o piciu alkoholu i używaniu narkotyków przez młodzież.
 - Wykorzystaj pozytywną presję rówieśników.
7. Twórz własny kodeks rodzinny.
8. Zachęcaj swoje dziecko do zdrowej, twórczej aktywności.
 - Zachęcaj do uczestnictwa w różnych zajęciach szkolnych.
 - Wykonuj różne rzeczy razem dzieckiem.
9. Współdziałaj z innymi rodzicami.
10. Wiedz, co zrobić, gdy podejrzewasz, że Twoje dziecko pali papierosy, pije alkohol, używa narkotyków.

1. Na podstawie: 10 steps to help your child say „NO”, US Department of Health and Human Services. Public Health Service Alcohol, Drug, Abuse and Mental Health Administration, DHHS Publication, No (ADM 88- 1418) 1988.