UZALEŻNIENIA

**CZY MOJE DZIECKO BIERZE NARKOTYKI? -**  **PORADNIK DLA RODZICÓW**

**Drodzy Rodzice!**

„Okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka. Dorastające dzieci potrzebują naszej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów w rodzinie. Pozwala lepiej poznać świat, oczekiwania, marzenia i problemy dziecka.”  
(Ogólnopolska kampania Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii)

**Co należy robić, aby dziecko nie sięgało po narkotyki?**

* Nie zaprzeczaj, że narkotyki stanowią prawdziwy problem
* Słuchaj uważnie dziecka, nie lekceważąc jego problemów
* Pomagaj dziecku uwierzyć w siebie
* Ucz dziecko podstawowych wartości
* Doceniaj starania,
* Chwal nawet małe postępy,
* Okazuj dziecku uczucia
* Zauważaj dziecko
* Bądź blisko dziecka w każdej sytuacji
* Rozmawiaj z nim na każde tematy, również na trudne
* Poznaj przyjaciół swojego dziecka

**Dlaczego dzieci sięgają po narkotyki?**

* Nie chcą czuć się gorsze od swoich rówieśników
* Nie potrafią odmówić
* Szukają sposobów, aby uwierzyć w siebie
* Szukają sposobu żeby przynależeć do grupy
* Zaspokajają ciekawość
* Szukają nowych wrażeń
* Chcą uciec od stresów

**Sygnały świadczące o tym, że dziecko rozpoczyna przygodę z narkotykami:**

* Zmienia a nawet traci dotychczasowe zainteresowania
* Wzmożona aktywność przeplata się z ospałością i zmęczeniem
* Izoluje się od domowników
* Nagle zmienia grono przyjaciół
* Oceny w szkole są coraz słabsze
* Zdarzają się wagary
* Krótkie tajemnicze rozmowy przez telefon, po których wychodzi z domu
* Często wietrzy pokój, używa kadzidełek
* Oczy są przekrwione, źrenice są zwężone lub rozszerzone
* Używa bibułek papierosowych, lufek, fajek
* Posiada małe torebeczki z proszkiem lub suszem.

13 przykazań dla rodziców sformułowane przez młodzież, podczas trwania warsztatów na temat komunikacji w rodzinie (w ramach Ogólnopolskiej Kampanii Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii), których przestrzeganie może pomóc w nawiązaniu dobrych relacji rodzinnych:

1.Zaufaj mi.   
2.Rozmawiaj ze mną, słuchaj mnie i postaraj się mnie zrozumieć.   
3.Spędzaj ze mną więcej czasu.   
4.Bądź konsekwentny, dotrzymuj słowa.   
5.Nie bądź zły, gdy źle postąpię, bo człowiek uczy się na błędach.   
6.Nie krzycz tylko tłumacz.   
7.Akceptuj mnie i nie porównuj do innych, wspieraj mnie.   
8.Nie narzucaj swoich poglądów.   
9.Nie wymagaj rzeczy niemożliwych, ciesz się z sukcesów.   
10.Nie dawaj złego przykładu – nie pij, nie bij, nie pal itp.  
11.Nie wypieraj się swoich błędów.   
12.Gdy masz zły humor nie odgrywaj się na mnie.   
13.Pamiętaj, że Ty też byłeś dzieckiem.

**WAŻNE TELEFONY**

1. Antynarkotykowy telefon zaufania: **801 199 990,** czynny codziennie od 16:00 do 21:00
2. Narkomania – pomoc rodzinie telefon: **801 109 696** czynny od poniedziałku do piątku od 10:00 do 20:00 w soboty od 10:00 do 15:00
3. Ogólnopolska antynarkotykowa poradnia internetowa [**www.narkomania.org.pl**](http://www.narkomania.org.pl)
4. 4informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym „Narkomania – gdzie szukać pomocy”dostępny na stronie internetowej: www.kbpn.gov.pl

**Warto przeczytać**

1. <http://medpr.imp.lodz.pl/Badanie-skladu-plynow-do-e-papierosow-deklaracje-producenta-na-stan-rzeczywisty-w-wybranej-serii-wyrobow,61737,0,1.html>
2. <https://dopalaczeinfo.pl/narkotyki/narkotyki-a-z/>

PRZEMOC

**DZIECIŃSTWO BEZ PRZEMOCY**

Mamo i Tato krzywdzicie mnie, gdy mówicie:

* Nic nie potrafisz zrobić, jak należy
* Nie jesteś moim dzieckiem,
* Wykończę się przez Ciebie
* Nie pleć bzdur
* Z Ciebie i tak nic nie wyrośnie
* Żałuje, że w ogóle przyszedłeś na świat

**PRZYKRE SŁOWA ZADAJĄ BÓL I CIERPIENIE !!!**

**SPRAWIAJĄ , ŻE DZIECKO CZUJĘ SIĘ NIEPOTRZEBNE, NIECHCIANE, NIEKOCHANE**

**Mamo i Tato chciałbym:**

* Dobrze myśleć o sobie,
* Mieć prawo do różnych uczuć i emocji
* Mieć prawo do popełniania błędów
* Być sobą
* Cieszyć się swoim dzieciństwem
* Mieć szczęśliwych rodziców
* Mieć bezpieczny dom

Mamo i Tato proszę:

* Nie bij mnie !
* Nie szarp !
* Nie krzycz!
* Nie wyśmiewaj!
* Nie poniżaj !
* Nie oceniaj!

**Mamo i Tato POTRZEBUJĘ WASZEJ MIŁOŚCI I AKCEPTACJI!**

<https://www.youtube.com/watch?v=zfuO0NLgYlw>

**RODZICU,**

czasami bywasz zmęczony, zmartwiony, przerażony, zajęty, może się zdarzyć, że zachowasz się wobec dziecka bezmyślnie albo nawet okrutnie, powiesz, coś czego nie chciałeś powiedzieć…

**….. Nie bój się , wtedy powiedzieć:**

**„PRZEPRASZAM , WYBACZ MI…”**<http://www.dziecinstwobezprzemocy.pl/repository/edukacyjne/zamiast_klapsow.pdf>

 źródło: [*https://fdds.pl*](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj3sITG3L7wAhUmxosKHaS6D-sQFjAAegQIAxAE&url=https%3A%2F%2Ffdds.pl%2F&usg=AOvVaw1OGLjstEyTXKUVzruQjtiY)

**GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**

1. Niebieska Linia   
Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie  
0 800 120 002 (połączenie bezpłatne)  
czynny: sob., niedz. godz. 10-16.  
  
  
  
2. Telefon zaufania dla rodziców, których dzieci piją alkohol   
0 801 140 068, czynny w godz. 16-21  
  
3. Ogólnopolski telefon dla osób z problemem narkotykowym  
      tel. 0 801 199 990   
  
4. Stowarzyszenie KARAN - pomoc w problemach związanych  z narkotykami  
0 800 120 289, czynny w godz. 10-17

1. Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki - Narkomania  
   0 801 199 990 czynny w godz. 16-21

Plan awaryjny dla osób doświadczających przemocy domowej

<https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Osobisty_plan_awaryjny_poradnik.pdf>

Jesteś świadkiem - reaguj na przemoc w rodzinie

<http://www.niebieskalinia.org/images/jestem_swiadiem_przemocy_w_rodzinie_co_robic_informator-nr_tel.pdf>