

## Jak uchronić swoje dziecko przed uzależnieniem od narkotyków?



Prawie każdego tygodnia słyszymy smutne wieści o przypadkowym przedawkowaniu narkotyków przez jakiegoś nastolatka. Sami osobiście znamy ból uzależnienia. To choroba mająca swoje źródło w nieprawidłowościach biochemicznych i powinna być traktowana jako choroba właśnie, a nie jak przestępstwo. Wpajanie dzieciom, aby absolutnie unikały narkotyków (wyjątek stanowią cele medyczne, za zgodą rodziców) powinno się zacząć już, gdy mają 5 lub 6 lat.

Staraj się, aby twój przekaz był prosty, ale stanowczy. Uklęknij, aby znaleźć się na poziomie dziecka i patrz mu prosto w oczy. Możesz powiedzieć: "Nigdy w życiu nie bierz żadnej tabletki ani innego leku od nikogo, nawet od przyjaciela, bez względu na to, co ci powie. Możesz się uzależnić! Możesz umrzeć!" Czy dziecko zrozumie, co to znaczy? Prawdopodobnie jeszcze nie, ale rozpozna ton twojego głosu i energię niesioną przez wypowiedane słowa.

W miarę dorastania twoich dzieci, możesz bardziej szczegółowo rozwijać temat.

Zalecamy zastosowanie się do poniższych wskazówek mówiących jak uchronić swoje dziecko przed uzależnieniem od narkotyków:



### Wspieraj dziecko.

Dotyczy to zwłaszcza sytuacji zanim pojawi się problem. Staraj się wspierać wszystkie pozytywne wydarzenia z życia swojego dziecka – dobre oceny, świetne wyniki w sporcie, posiadanie hobby, pomoc udzieloną przyjacielowi lub członkowi rodziny. Upewnij się, że dziecko wie, że zauważasz te pozytywne aspekty! To wzmacnia pozytywne zachowania, co prowadzi do wzmocnienia pozytywnego. Nie zostawiaj tej kwestii nauczycielom, przyjaciołom czy innym osobom z otoczenia twojego dziecka. Jeśli twoje dziecko ulegnie uzależnieniu wspieraj go w leczeniu, a na pewno będzie ciężko pracowało, aby uwolnić się od problemu. Niech wie, że za pracę nad sobą spotka go nagroda. Żadnego pobłażania! Nagroda, np. telefon komórkowy, ubrania itp. tak, ale tylko, jeśli rzeczywiście na nie zasłuży.

## **Dokształć się w zakresie oznak uzależnienia od narkotyków.**

Upewnij się, że każde nietypowe zachowanie twojego dziecka ma swoje wytłumaczenie. To ty musisz być najczulszym obserwatorem twojego dziecka, a nie szkoła, nie wasz lekarz ani też żaden inny autorytet. Jeśli nie masz pewności, czy coś nie jest przypadkiem oznaką uzależnienia od narkotyków – zrób test na obecność narkotyków.

## **Bądź zaangażowany w życie swojego dziecka.**

Interesuj się sportami, które uprawia, jego hobby, zainteresowaniami oraz szkołą. Nagradzaj dobre zachowanie i ucz, że zachowanie złe ma swoje konsekwencje. Zaufaj nam, na prawdę lepiej zaangażować się w sport czy hobby niż zajmować się sprawami takimi jak wizyty u prawnika, daty rozpraw czy porady terapeuty.

## **Nie zakładaj, że to nie mogłoby się przydarzyć twojej rodzinie.**

Uzależnienie nie dyskryminuje, zdarza się we wszystkich warstwach społecznych i ekonomicznych; przedstawicielom wszystkich ras oraz religii; może pojawić się w każdej rodzinie. Ponieważ podstawy problemu w większości przypadków należy się doszukiwać w biochemii, może on dotyczyć każdego. Wiara w to, że uzależnienie nie mogłoby się przydarzyć twojej rodzinie jest wielkim błędem.

## **Bądź najlepszym rodzicem jak tylko możesz.**

Nikt nie jest idealny, ale dobre rodzicielstwo charakteryzuje się bezinteresownością. Polega ono na zachowaniu równowagi pomiędzy nagradzaniem dobrego zachowania, uświadamianiem konsekwencji złego oraz zaangażowaniem w życie swojego dziecka. Nadopiekuńczość, przesadne karanie, pozwalanie na zbyt wiele czy bycie nieobecny może sprawić, że dziecko podatne na uzależnienia (z powodów biochemicznych) popadnie w nałóg.

## **Ucz dziecko, że negatywne zachowania niosą ze sobą konsekwencje.**

To rodzice pomagają dzieciom budować w głowach poczucie tego, co jest dobre, a co złe, ponieważ stanowią dla nich wzorce. Rodzice ciągle pytają nas, co byśmy zrobili, gdyby nasze dzieci zachowały się w dany sposób. Nasza odpowiedź brzmi: a jak w takiej sytuacji zachowałiby się wasi rodzice? Fakt, że są mniej surowi niż ich rodzice zazwyczaj daje do myślenia. Trzeba jednak pamiętać, że bycie surowym to nie to samo, co bycie "wrednym".



Miej oczy otwarte na złe traktowanie twojego dziecka przez znajomych i członków rodziny.

Dzieci, które doznały znęcania się są bardziej narażone na uzależnienia. Jeśli twoje dziecko zachowuje się dziwnie w towarzystwie kolegi albo kogoś z rodziny lub unika kontaktu z jakąś osobą może to być niebezpieczny znak. Oprawcy zwykle szantażują swoje ofiary, tak, aby zachowały one milczenie, dlatego prześladowane dziecko nic ci nie powie. Z tego powodu właśnie tak ważne jest, aby wnikliwie obserwować reakcje dziecka na pewnych ludzi w swoim otoczeniu. Znęcanie się zdarza się we wszystkich środowiskach i jest w dzisiejszych czasach coraz bardziej powszechne.



### Buduj w dziecku poczucie własnej wartości.

Niskie poczucie własnej wartości i uwarunkowania biochemiczne do popadnięcia w nałóg to mieszanka śmiertelna. Kwestia poczucia własnej wartości jest kluczowa w przypadku uzależnionych nastolatków i należy nad nią pracować u specjalisty. Jak wspomniano już wcześniej, bądź zaangażowany w życie swojego dziecka i nagradzaj jego dobre zachowanie. Nie wszyscy rodzą się piękni, mądrzy i wysportowani. Niektórzy z nas mają problemy emocjonalne i brakuje nam umiejętności społecznych. To nasza, jako rodziców rola, aby odnaleźć w swoich dzieciach to, co dobre i na tym bazować. Każdy ma w sobie pozytywne cechy, naszą rolą jest, aby je wydobyć.



## **NIGDY nie bierz narkotyków razem ze swoim dzieckiem.**

Nie powinienes przyjaźnić się ze swoim dzieckiem w ten sam sposób, w jaki przyjaźnisz się z innymi dorosłymi. To prawda, że dziecko można czasem traktować jak przyjaciela, ale dla nastolatka może być to mylące. Łatwo może on uwierzyć, że powinien móc robić to, co ty, ale nie powinien zapominać o czymś takim jak szacunek. Jeśli popadnie w nałóg może czuć złość i częściowo obwiniać cię za swoje uzależnienie. Ty z kolei na pewno będziesz czuć się częściowo winny za zaistniałą sytuację. Nie zdarzyło nam się jeszcze napotkać na sytuację, w której przyjmowanie narkotyków wspólnie przez dziecko i rodzica miało pozytywny skutek.