

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

wrzesień 2005

finansowany ze środków pochodzących z rocznych opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych

BLIŻEJ SIEBIE - DALEJ OD NARKOTYKÓW

Koniec wakacji to czas refleksji i wielu zmian. Nasze dzieci wracają z kolonii, obozów i wycieczek. Często z niepokojem myślimy o tym, co mogło tam robić nasze dziecko, czy oby nie sięgnęło po narkotyki? To, jak się zachowywało w dużym stopniu zależy od tego, jakie ma relacje ze swoimi rodzicami. Im lepszy ma z nimi kontakt, tym łatwiej mu ustrzec się przed narkotykami. Dziecko wychowujące się w rodzinie, w której panują silne, prawidłowe więzi między jej członkami, staje się odporne na manipulacje grupy narkomańskiej.

Jak więc powinna wyglądać taka dobra relacja między dzieckiem a rodzicem?

Dobry kontakt opiera się na bliskości, zaufaniu i szczerości. Być blisko oznacza wiedzieć i rozumieć co się dzieje z dzieckiem, co przeżywa i czego potrzebuje. Oprócz poznawania świata dziecko ma szczególne potrzeby wobec rodziców. Chce czuć, że jest kochane, rozumiane i może liczyć na ich wsparcie. Chce być docenione, kiedy wkłada wysiłek w osiągnięciu sukcesów i nie chce być odrzucone, gdy mu się coś nie uda. Potrzebuje od nas jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu. W takich relacjach czuje się bezpieczne. Dla dorastającego dziecka bardzo ważne jest respektowanie granic jego prywatności oraz wiarygodność rodziców, czyli zachowanie zgodne z tym, co mówią.

Niestety, najczęściej w tym okresie więzi rodziców z dzieckiem rozluźniają się, ponieważ jego zachowania są odmienne i dziwne, nie podobają się im. Tym bardziej teraz należy dążyć do

budowania dobrych relacji, starać się poznawać świat dziecka i rozumieć go.

Podstawą dobrego kontaktu jest rozmowa, ale taka, w której uważnie słuchamy i słyszymy nasze dziecko. Powinniśmy rozmawiać z nim o wszystkim, bez tematów tabu. Szczególnie wtedy, gdy ma problem powinniśmy poświęcić mu czas i zrozumieć je. Gdy jest zaś zadowolone, powinniśmy okazać swoją radość, pochwalić je. To będzie zachętą do dalszych wysiłków. Dobrze by było, jeśli okazywalibyśmy zainteresowanie dziecku na co dzień jego sprawami, ale bez nadmiernej natarczywości. Ważne jest mówienie o sobie, o tym co my przeżywamy, jakie popełniamy błędy i jak pokonujemy trudności. Dziecko w takiej rozmowie poznaje również nasz świat. Wie na co może liczyć. Zwróci się do nas, gdy popadnie w kłopoty, bo wie, że zostanie zrozumiane i otrzyma pomoc. My z kolei rozmawiając np. o narkotykach, możemy je przekonać o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów.

A jeśli tak się stało, że widzimy niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka, a ono nic nam nie mówi, to co robić?

Nie wszystkie trudne zachowania dziecka powinny budzić od razu niepokój rodziców. Niektóre z nich są związane z okresem dorastania i są naturalnym elementem rozwoju, chociaż mogą nam się nie podobać.

Trzeba wtedy o tym rozmawiać, szukać rozwiązania, kompromisu, a nie walczyć ze sobą. Rosnące napięcie we wzajemnych kontaktach

może przyczynić się do szukania akceptacji i zrozumienia wśród innych, np. w grupie rówieśników zażywających narkotyki.

Sygnały, które wskazują, że dziecko prawdopodobnie już ma kontakt z narkotykami to:

- unikanie kontaktu, niechęć do rozmowy, kłamstwa,
- częste wychodzenie z domu pod byle jakim pretekstem i unikanie kontaktu po powrocie,

(dokończenie na str. 2)

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

1. **Punkt Informacyjny – Konsultacyjny** Dz. Rembertów, ul. Plutonowych 10, tel. 611 91 56
2. **Antynarkotykowy Telefon Zaufania** 0 800 199 990. Czynny codziennie od 16.00 do 21.00
3. **Narkomania – Pomoc Rodzinie** Pogotowie Makowe 0 800 120 148
Czynny od poniedziałku do piątku 10.00–20.00, w soboty 10.00–15.00
4. **Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:** www.narkomania.org.pl

Blżej siebie - dalej od narkotyków



Rozmawiaj więcej ze swoim dzieckiem

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.

Staraj się zrozumieć swoje dziecko – łatwiej ustrzeżesz je przed narkotykami.

Dowiedz się więcej na temat narkotyków. Łatwiej przekonasz dziecko o ich szkodliwości używając rzeczowych argumentów.

Antynarkotykowy Telefon Zaufania
0 801 199 990*

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa
www.narkomania.org.pl

* opłata za całe połączenie 35 gr brutto



Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

Ogólnopolska kampania
Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii
pod hasłem: Blżej siebie - dalej od narkotyków

GLÓWNY PATRONAT MEDIALNY:

TVP TELEWIZJA
POLSKA

Radio ZET

BLIŻEJ SIEBIE - DALEJ OD NARKOTYKÓW

(dokończenie ze str. 1)

- nowi znajomi, którzy nie są zapraszani do domu,
- dziecko jest pobudzone lub ospałe, śpi w różnych porach, ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- w pokoju dziecka znajdują się folie aluminiowe, bibułki do skrętów, fiki, fajki, pastylki i leki nieznanego pochodzenia, różne chemikalia,
- w domu giną pieniądze i przedmioty,
- dziecko ma kłopoty w nauce, wagaruje,
- coraz bardziej oddala się od rodziców, staje się obce.

Jeśli zauważysz kilka z wyżej wymienionych objawów możesz sądzić, że dziecko zażywa narkotyki.

Co wtedy robić?

Działaj natychmiast, ale nie na emocjach. Poczekaj na odpowiedni moment i przeprowadź rozmowę. Dziecko nie może być wtedy odurzony. Powiedz mu o tym co widzisz; przedstaw fakty. Wysłuchaj jego argumentów, ale nie pozwól sobą manipulować, nie wierz we wszystko co mówi.

Jeśli rzeczywiście ustalisz, że był to incydent powiedz dziecku, że zawiodło twoje zaufanie, złamało zasady, powiedz jak to przeżywasz. Ustalcie wspólnie nowe reguły w domu i stosuj zasadę ograniczonego zaufania aż do momentu, gdy wszystko będzie w porządku.

Jeżeli okaże się, że kontakt dziecka z narkotykami był niejednokrotny, szukaj pomocy u specjalistów w zakresie uzależnień. Ważne będzie ustalenie reguł postępowania i konsekwentne ich przestrzeganie. Podstawą w radzeniu sobie z problemem jest nie chronienie dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Jednocześnie należy wiedzieć, że na tym etapie niezbędna mu jest silna więź z rodzicami. Potrzebuje od nich cierpliwości, zrozumienia i wsparcia. Budowanie dobrych relacji wewnątrzrodzinnych jest istotnym czynnikiem prowadzącym do uzdrowienia dziecka.

Eliza Książczak
psycholog – konsultant
Punktu
Informacyjno – Konsultacyjnego
dz. Rembertów
Specjalista terapii uzależnień

Propozycja do przemyślenia ...

1. Nie psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.
2. Nie bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję – poczucia bezpieczeństwa.
3. Nie bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło dopóki jest to jeszcze w ogóle możliwe.
4. Nie rób ze mnie większego dziecka niż jestem. To sprawia, że przyjmuję postawę głupio dorosłą.
5. Nie zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmę się tym, co mówisz jeśli rozmawiamy w cztery oczy.
6. Nie chroń mnie przed konsekwencjami. Czasem dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.
7. Nie wmawiaj mi, że błędy, które popełniam są grzechem. To zagraża poczuciu mojej wartości.
8. Nie przejmuj się za bardzo gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, ale twoja miażdżąca przewaga.
9. Nie zwracaj zbytnej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by zwrócić twoją uwagę.
10. Nie zrzedź. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.

11. Nie dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przerażliwie stłamszony kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.
12. Nie zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśl. To dlatego nie zawsze się rozumiemy.
13. Nie sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.
14. Nie bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia,

21 RAZY O MIŁOŚCI

- wtedy tracę całą moją wiarę w siebie.
15. Nie odtrącaj mnie, gdy dręcę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia poszukam odpowiedzi gdzie indziej.
 16. Nie wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.
 17. Nie rób z siebie nieskazitelnego przykładu. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia.
 18. Nie wyobrażaj sobie, że przepaszając mnie, stracisz swój autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej ci się nie śniło.
 19. Nie zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.
 20. Nie bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób co możesz, żeby nam się to udało.
 21. Nie bój się miłości. NIGDY.

(tekst anonimowy)

Wydarzenia

- W lipcu br do kontrolowanych w ramach kampanii „Alkohol – nieletnim dostęp wzbroniony” sklepów zostały rozesłane Certyfikaty rzetelnego sprzedawcy oraz Żółte kartki ostrzegawcze. (O udziale naszej dzielnicy w kampanii pisaliśmy w kwietniowym RDP). W październiku planowane jest szkolenie dla sprzedawców napojów alkoholowych.
- W terminie 22. 07 – 04. 08.2005 r. 50-cioro dzieci ze świetlic pracy popołudniowej brało udział w żeglarskim obozie socjoterapeutycznym, który odbył się w Siemianach gm. Iława.
- W lipcu br w holu Urzędu Dzielnicy można było oglądać wystawę prac laureatów konkursu „Czas wolny w mojej rodzinie”. W najbliższym czasie planujemy wystawę prac nagrodzonych w konkursie „Nie uzależniam się”.
- 19 września pracownicy OPS oraz pielęgniarki SPZLO wzięli udział w jednodniowym szkoleniu z zakresu HIV/AIDS, organizowanym przez Stowarzyszenie Wolontariuszy Wobec AIDS „Bądź z Nami”.
- W ramach kampanii „Blżej siebie – dalej od narkotyków” w najbliższych miesiącach planowane są szkolenia Rad Pedagogicznych oraz szkolenia dla rodziców rembertowskich szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.
- Składamy serdeczne podziękowania wolontariuszom z LI LO za pomoc w roznoszeniu broszur i ulotek dotyczących profilaktyki uzależnień.

Jeśli macie Państwo pytania bądź chcielibyście podzielić się refleksjami dotyczącymi poruszanych przez nas tematów prosimy o kontakt listowny lub mailowy na adres: Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, ul. Plutonowych 10, uzaleznienia.rem@wp.pl wsz.rembertow@wp.pl Chętnie odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa wątpliwości a wybrane teksty zamieścimy w naszym Dodatku.

Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy

Zespół redakcyjny

* nadesłanych artykułów nie zwracamy

Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 611 99 94)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów (tel. 515 18 12)

Krystyna Korzeniowska – Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych