

# Jak rozmawiać z dzieckiem o narkotykach ?

SP 30  
OLSZTYN

Nasze dzieci szybko rosną... Naszym zadaniem, jako rodzica jest uchronienie dzieci przed wszelkim złem, które na nie czeka w świecie. Jednak nie wszystkie rozmowy są łatwe. Rozmowa z dzieckiem o narkotykach czy alkoholu, to nie to samo co uczenie go przechodzenia przez ulicę na zielonym świetle. Jednak im szybciej zaczniecie uświadamiać i chronić swoje dzieci, tym lepiej dla Was i dla nich.

## **Mamy dla Ciebie Rodzicu kilka rad :**

**Zacznij wcześniej.** Im wcześniej poruszysz temat narkotyków z dzieckiem, tym lepiej. Nigdy nie wiesz kiedy i kto będzie usiłował nakłonić twoje dziecko do spróbowania narkotyków. Ważne, aby wyprzedzić ten moment. Musisz uświadomić dziecku, jakie skutki na zdrowie i życie mają narkotyki i alkohol. Istotnym jest, by dobrać odpowiednie słownictwo, dopasowane do wieku dziecka. Inaczej będzie wyglądała rozmowa z uczniem podstawówki, a inaczej z nastolatkiem. Ważne, aby temat narkotyków i alkoholu poruszyć, gdy dziecko zaczyna szkołę. To wcale nie jest za wcześnie. Nie mów może o narkotykach, ale o specjalnych tabletkach czy cukierkach, którymi ktoś będzie chciał częstować dziecko. Naucz je, by nigdy nie częstowało się podejrzanymi cukierkami od obcych osób, a nawet od kolegów. Podobnie z alkoholem i papierosami. Wy tłumacz dziecku, że to nie jest odpowiednie dla niego, że są to rzeczy przeznaczone dla dorosłych, którzy nie zawsze podejmują właściwą decyzję o paleniu czy piciu. Ze starszym dzieckiem możesz już podjąć rozmowę o naciskach ze strony rówieśników czy pokusie spróbowania czegoś nowego. Im dziecko starsze wprowadź do rozmów odpowiedzialność karną za posiadanie narkotyków i poważne konsekwencje zdrowotne związane z narkotyzowaniem się, nadużywaniem alkoholu czy paleniem papierosów.

**Wykorzystuj pewne momenty.** Nie czekaj, aż dziecko samo przyjdzie do ciebie i zapyta prosto z mostu o problem narkotyków. Wykorzystuj do zainicjowania rozmowy program o narkotykach, który aktualnie pokazywany jest w telewizji, artykuł, który przeczytaliście w gazecie, film, który oglądacie, a w którym widać jak młode osoby palą, piją lub narkotyzują się. Każdy moment jest dobry. Oczywiście, jeśli dziecko przyjdzie i samo zacznie pytać, nie unikaj odpowiedzi i nie przekładaj rozmowy, bo potem dziecko może nie być już tak chętne.

**Bądź szczerzy.** Jeśli dziecko zapyta czy kiedykolwiek brałeś narkotyki, nie kłam. Powiedz prawdę, nawet jeśli odpowiedź będzie twierdząca. Nie musisz przecież opowiadać wszystkich szczegółów z tym związanych. Wykorzystaj tę rozmowę do tego, aby powiedzieć dziecku o tym, co skusiło cię do spróbowania i dlaczego chcesz, aby dziecko tego uniknęło. Wiadomo, że uczymy się na błędach i nie chcemy, aby nasze dzieci je popełniały, jeśli możemy je przed nimi uchronić.

**Zawsze w gotowości na rozmowę.** Naucz swoje dziecko, że zawsze może przyjść do ciebie z każdym problemem, niezależnie od pory. W ten sposób nie tylko zawiąże się między wami silniejsza więź, ale dziecko będzie wiedziało, że może na tobie polegać. Unikanie trudnych tematów, jakim na pewno jest spożywanie narkotyków w niczym wam nie pomoże, a wręcz zaszkodzi. Powiedz dziecku, że jeśli idzie na imprezę, zawsze może zadzwonić po ciebie i poprosić żeby po nie przyjechać. Wy tłumacz, że takie postępowanie jest dużo bardziej właściwe niż wsiadanie do samochodu z kimś, kto jest pod wpływem narkotyków lub alkoholu.

**Szukaj dodatkowej pomocy.** Jeśli nie czujesz się swobodnie i naturalnie w rozmowach z dzieckiem na trudne tematy, poszukaj pomocy. W twoim mieście na pewno znajdziesz placówki, w których znajdziesz odpowiednią pomoc. Spróbuj też rozmowy z wychowawcą dziecka, pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Na pewno będą służyć odpowiednią pomocą.

Opracowanie - M. Bielakow SP 30 OLSZTYN