

UWAGA NARKOTYKI c.d.

„Zbyszka do psychologa przyprowadziła mama. Na syna zwróciła baczniej uwagę kiedy został pobity, bo nie oddawał pożyczonych pieniędzy. Koledzy jej syna dali jej do zrozumienia, że Zbyszek potrzebuje „kasy” na narkotyki. Przyznał się rodzicom, że w szkole zawodowej zaczął palić trawę. We wsi też znalazł paru chętnych, z którymi się umawiał zawsze w tym samym miejscu. Oprócz trawy brał amfetaminę od dwóch lat. Wydawało mu się, że panuje nad sytuacją i w każdej chwili może przerwać”.

To prawdziwa historia jednego z mieszkańców naszej gminy – ale pasowałaby do wielu.

Trudny wiek dorastania. Dzieci walczą o samodzielność, już nie mówią tyle o sobie. A my dorośli ciągle zapracowani, może zbyt troszczymy się o byt młodego człowieka nie zwracając uwagi na ich przeżycia i problemy.

Matka opisanego Zbyszka przez 2 lata oddalała od siebie podejrzenia, że jej syn bierze narkotyki. Dlaczego! Bała się tej prawdy i tego co z nią zrobić.

Co można zrobić wcześniej, aby dzieci nie próbowały narkotyków?

Zapobiegać należy tak wcześnie, jak to możliwe. Niezależnie od wieku można chronić swoje dziecko przed narkotykami.

A oto kilka rad dla rodziców:

- rozmawiaj z dzieckiem o wszystkim, nie tylko o problemach, rozmawiaj tak często jak tylko możesz i zawsze wtedy, gdy rozmowy domaga się syn lub córka. Jeżeli nie będzie rozmów, wiele problemów stanie się dla Was rodziców tajemnicą. Rosnące nieporozumienia oddalą Was od siebie. Twoje dziecko poszuka kogoś innego aby porozmawiać. Lepiej żeby to była mama czy tata,
- rozwiń w sobie umiejętność w sobie umiejętność słuchania. Nie przerywaj jak dziecko mówi – nie jest ważne co Ty masz w tej chwili do powiedzenia – wysłuchaj do końca. Staraj się zrozumieć swoje dziecko, nie oceniaj pochopnie.

- Opowiadaj o sobie swojemu dziecku. Kiedy opowiesz córce czy synowi o tym, że kiedyś przeżywałaś podobne problemy – uwierzy, że też byłś młody, też nie byłś doskonały, też popełniałeś błędy. Łatwiej będzie wtedy wspólnie szukać rozwiązań problemów.
- Bądź stanowczy i konsekwentny. Nie zmieniaj ustaleń, umów, norm przyjętych wcześniej. Jeśli jasno określimy wymagania, dziecko wie jaki obszar jego działań jest akceptowany przez rodziców.
- Poznaj kolegów swojego dziecka. Rówieśnicy mają ogromny wpływ na siebie. Czasem się wydaje, że koledzy, koleżanki to właściwe towarzystwo bo pochodzą z tzw. ”dobrych rodzin”. Bywa różnie. Jeśli rówieśnicy dziecka będą często spędzać czas w domu, będzie można ich poznać i mieć kontrolę nad tym co robią.
- Nie decyduj za dziecko o jego życiu. Często zdarza się, że młody człowiek nie może realizować siebie, bo rodzice zdecydowali, że będzie, np. rolnikiem, naukowcem, lekarzem, a może przejmie rodzinną firmę. A ono jest niepowtarzalną indywidualnością, ma prawo do własnych uzdolnień, zainteresowań, planów i ich realizacji.
- Nie bądź wiecznie niezadowolony z tego jak się ubiera, uczy, zachowuje. Ciągłe upominanie oddala Was od siebie. Nie porównuj z innymi i nie mów, że nic z niego nie będzie. Dziecko może wtedy tylko zbuntować się i zrobić coś na złość.

Rodzice. Macie swoje indywidualne metody wychowawcze, często sprawdzone. Jestem pewna, że powyższe wskazówki nie są czymś odkrywczym czy niezrozumiałym. Warto tylko czasem przypomnieć sobie o nich .

Warto też pamiętać, że w życiu dziecka, jest wiele momentów, gdy szczególnie potrzebuje rodziców. Jest tak wtedy gdy zaczyna chodzić do przedszkola, potem do szkoły, gdy dorasta, wtedy gdy pierwszy raz jest zakochane, zdaje pierwsze poważne egzaminy , też gdy rodzina powiększa się o siostrę czy brata, gdy umiera ktoś bliski jak też gdy rozwodzą się rodzice. Wasze wsparcie i zainteresowanie pozwoli waszym

dzieciom nie tylko prawidłowo się rozwijać, ale też uniknąć pokusy sięgania po narkotyki.

Psycholog
Joanna Hanusz