

# DOMOWA PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

Tym, co chroni dziecko przed wpadnięciem w pułapkę uzależnienia są przede wszystkim **zdrowe relacje w rodzinie**. Niestety, rodzice mają coraz mniej czasu dla swoich dzieci, a dla swoich nastolatków często już wcale go nie mają i wtedy to właśnie pojawiają się problemy. Okres dojrzewania często jest mylony przez nastolatki, a co gorsza również przez rodziców, z dorosłością. **Kochani rodzice, w tym czasie również jesteście potrzebni swoim dzieciom**. Młody człowiek uczy się odrębności, ale by wypróbować własne zachowania, potrzebuje właśnie osób dorosłych i ograniczeń. Rodzice powinni wspierać i pomagać przejść przez ten trudny czas. Każdy rodzic powinien odpowiedzieć sobie na pytanie: jakie zasady wpajam dziecku? Na jakiego człowieka go wychowam? W jakie cechy chciałbym wyposażać moje dziecko?

Po pierwsze, poznaj specyfikę okresu dojrzewania. Najważniejsza sprawa dla nastolatków to akceptacja przez grupę rówieśniczą. Każdy nastolatek próbuje być niezależny i znaleźć odpowiedź na pytanie - „kim jestem?”.

**Rozmawiaj z dzieckiem.** Słuchaj i spróbuj zrozumieć jego punkt widzenia, a nie tylko „praw kazania”. **Dotrzymuj tajemnicy.** Nie roztrząsaj dylematów, z którymi przyszedł do ciebie nastolatek ze swoimi znajomymi, w przeciwnym razie nic więcej ci nie powie. Stwórz dom, w którym dziecko znajdzie zrozumienie i wsparcie w sytuacjach przeżywanych kryzysów.

Drugą ważną sprawą jest **nakreślenie wyraźnych granic**. Stwórz konstruktywną dyscyplinę. W praktyce oznacza to stworzenie rozsądnych zasad dotyczących obowiązków dziecka, używania papierosów, alkoholu, narkotyków oraz powrotów do domu. Muszą to być jasne zasady: *Nie zgadzam się, byś piła alkohol. Nie zgadzam się również na piwo.* Trzeba jasno i zdecydowanie powiedzieć, że **z piciem alkoholu powinno poczekać się do pełnoletności**. Pamiętaj o tym, że to ty, a nie dziecko, dyktujesz zasady w domu. **Nie staraj się być dla dziecka kolegą/koleżanką, bądź dorosłym.** Narzucamy tylko te zasady, które jesteśmy w stanie wyegzekwować. Ustalamy konsekwencje złamania zasad. Wymagajmy od dzieci, ale stawiając warunki możliwe do spełnienia. **Bądźmy konsekwentni.** Stawiając dziecku drogowskazy, pomagamy mu bezpiecznie dorastać. Nie obawiajmy się stanowczości, jeśli chodzi o ważne życiowe sprawy.

**Spędzajmy czas ze swoim dzieckiem.** Dzieci potrzebują poczucia więzi i przynależności do rodziny. Dbaj o wzajemny szacunek w waszej rodzinie. Zadbaj

o zaspokajanie osobistych potrzeb wszystkich członków rodziny. Zachęcaj dzieci do tego, co zdrowe. Rozmawiajcie na każdy temat, jedynie w ten sposób można poznać opinie swojego dziecka a jednocześnie mieć wpływ na ich kształtowanie. Podstawą racjonalnych decyzji jest wiedza. Rozmowy dotyczące alkoholu i narkotyków wymagają określenia dojrzałości dziecka, wymagają wycucia i mądrości. **Poznaj również przyjaciół swojego nastolatka**, pozwól zaprosić ich do domu.

**Nie bądźmy nadmiernie opiekuńczy. Młodzież, by poznać co to znaczy „być człowiekiem odpowiedzialnym” musi ponosić konsekwencje swoich czynów.** Pozwólmy dziecku popełniać błędy nie tylko w wyborze zainteresowań ale i w codziennym życiu. Uczmy podejmowania decyzji i ponoszenia konsekwencji oraz poczucia realizmu życiowego. Zadaniem rodziców jest pomóc wyciągnąć wnioski. Pamiętajmy, że nastolatek, który popełnia błąd lub ponosi porażkę, wymaga wsparcia a nie karania. Karanie to trudna metoda wychowawcza, trzeba stosować ją z rozwagą i często karanie nasila problemy. Lepszym rozwiązaniem jest dostrzeżenie i pochwała, gdy nastolatek zachowa się w sposób, którego od niego oczekujemy. Proces dochodzenia do dorosłości jest długotrwały i trudny dla dzieci. Zauważmy to, że nastolatek rozwija się i osiąga kolejne poziomy kontroli nad samym sobą. Stosowanie pochwał, pozytywnych określeń w stosunku do dziecka pozwoli mu budować stabilny pozytywny poziom samooceny.

**Uczmy dzieci odmawiania.** To bardzo trudna umiejętność i wymaga praktyki i doświadczeń, które nastolatek może zdobyć w kontaktach z dorosłymi. Umiejętność odmówienia wypicia alkoholu czy wzięcia narkotyku wymaga posiadania motywacji, zaufania do samego siebie oraz stanowczości i trwałości podjętej decyzji. Przeciwwstawienie się presji innych osób jest szczególnie istotne. Uczmy mówienia „nie”, rozmawiajmy o presji kolegów. Podsuńmy pomysły na skuteczne odmawianie: *Zależy mi na waszym towarzystwie, dobrze się bawię i nie muszę podkręcać się alkoholem. Postanowiłem, że nie będę pił i chcę być w porządku wobec siebie.* Uczmy jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Nastolatki są niepewne swojej wartości. Pomóżmy im czuć się ze sobą dobrze, bierzmy pod uwagę ich zdanie. Wzmacniajmy samoocenę dziecka, co skutkuje tym, że będzie potrafiło się przeciwstawić presji środowiska. Pomóżmy dziecku zbudować jasny system wartości, wyposażając go w wiedzę, co jest dobre, a co złe i siłę do samodzielnych decyzji.

Kolejna ważna sprawa to **zapoznanie się z infor-**

**macjami dotyczącymi środków odurzających**, przede wszystkim jak działają i w jaki sposób można rozpoznać, czy dziecko je stosowało.

**Rodzice muszą pamiętać, że są wzorem i punktem odniesienia dla dzieci.** Bądźmy wiarygodni i traktujmy dzieci sprawiedliwie. Dzieci są doskonałymi obserwatoremami i kształtują swoje wzorce na przykładzie wyniesionym z domu rodzinnego. Dajmy dziecku dobry przykład. Odpowiedzmy sobie na pytanie: czy my potrafimy odmówić? Jednym z ważniejszych sposobów wpływania na decyzję podejmowane przez dzieci w sprawie środków odurzających jest ukazanie modelu abstynencji lub rozsądnego ich stosowania (tj. rozsądnego picia alkoholu).

Dobra kondycja rodziny oraz zdrowe relacje pomiędzy rodzicami i dzieckiem to warunki konieczne ale nie wystarczające do uzyskania efektu w postaci abstynencji dziecka od środków odurzających. Prawdopodobieństwo ucieczki w świat alkoholu bądź narkotyków jest mniejsze

jeśli dziecko: jest silnie związane z rodziną, zna swoją wartość, rozwija zainteresowania, jest twórcze, potrafi samodzielnie myśleć, podejmować decyzje oraz nie ulega wpływom kolegów.

Nie jest łatwo stworzyć rodzinę, w której funkcjonowałyby wszystkie powyższe zasady, ale zawsze należy próbować. Lepiej jak popełniamy błędy, ale robimy coś, by chronić nasze dzieci, aniżeli zostawimy je samym sobie.

W kolejnym artykule zajmę się tematem: co zrobić, gdy podejrzewamy, że nasze nastoletnie dziecko eksperymentuje ze środkami odurzającymi oraz czy pozwalać dziecku na picie alkoholu w domu? Trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że nasz młody człowiek prędzej czy później sięgnie po alkohol, istotne jest, by to rodzice a nie koledzy przekazali wiedzę dotyczącą spożywania alkoholu w rozsądny sposób. Ale o tym wszystkim napiszę w kolejnym artykule.

mgr Monika Kofel-Dudziak

## CO NAS CZEKA W 2010 ROKU

# KALENDARIUM IMPREZ

01-05-2010 - 03-05-2010

### **Dni Ciechocinka**

miejsce: Teatr Letni, muszla koncertowa  
organizator: MCK, Urząd Miejski

15-05-2010

### **VII Kujawsko - Pomorski Młodzieżowy Przegląd Piosenki - eliminacje powiatowe**

miejsce: MCK lub kino „Zdrój”

22-05-2010

### **„Dla Ciebie Mamo...” - koncert z okazji Dnia Matki**

miejsce: Teatr Letni  
organizator: MCK

czerwiec-wrzesień

### **Cykl letnich koncertów w Muszli Koncertowej**

miejsce: muszla koncertowa w parku Zdrojowym  
organizator: Urząd Miejski w Ciechocinku

01-06-2010

### **Dzień Dziecka**

miejsce: muszla koncertowa w parku Zdrojowym  
organizator: MCK, Urząd Miejski

06-06-2010

### **Regionalny Przegląd Orkiestr Dętych OSP**

miejsce: muszla koncertowa w parku Zdrojowym  
organizator: Związek Ochotniczych Straży Pożarnych RP Zarząd Główny

lipiec

### **Warsztaty muzyczne z udziałem Camerata**

### **Vladislavia i Instytutu im. Chopina z Gwadelupy - koncert finałowy**

miejsce: MCK, Teatr Letni w Ciechocinku

02-07-2010 - 04-07-2010

### **XXXIX Spotkania z Folklorem Kujaw i Ziemi Dobrzyńskiej**

miejsce: muszla koncertowa w parku Zdrojowym

09-07-2010 - 10-07-2010

### **Wieczory koncertowe „Gala Polskich Tenorów”**

miejsce: muszla koncertowa w parku Zdrojowym

17-07-2010

### **Koncert Zespołów Romskich „CYGAŃSKA NOC”**

miejsce: Muszla Koncertowa w parku Zdrojowym

06-08-2010 - 12-08-2010

### **Festiwal Operowo-Operetkowy**

miejsce: muszla koncertowa w parku Zdrojowym,  
Teatr Letni  
organizator: Urząd Miejski

wrzesień-październik

### **XIII Ogólnopolskie Spotkania Teatralne**

miejsce: Teatr Letni w Ciechocinku

wrzesień

### **VI Festiwal Sztuk Alternatywnych „Depresja 2010”**

wrzesień

### **Koncert z cyklu „Cztery Pory Roku” - Jesień**

miejsce: Teatr Letni w Ciechocinku