

REMBERTOWSKI

DODATEK PROFILAKTYCZNY

wrzesień - październik 2006

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

SZUKAJ POROZUMIENIA ZE SWOIM DZIECKIEM – oto przewodnie hasło wciąż trwającej kampanii „Bliżej siebie – dalej od narkotyków”. Hasło mające głębokie uzasadnienie gdyż to, w jaki sposób rodzice rozmawiają ze swoimi dziećmi, wpływa na ich przyszłość we wszystkich aspektach życia.

Bycie rodzicem to najważniejsza a zarazem najtrudniejsza rola człowieka.

Dla wielu dom rodzinny jest miejscem, gdzie kształtuje się nasz charakter, nasze poglądy, marzenia, sposób przeżywania sukcesów i porażek a także umiejętności radzenia sobie z presją, trudnościami i pokusami. Stosowane przez rodziców metody wychowawcze bezpośrednio wpływają na to, jak zachowa się nasze dziecko stykając się z narkotykami. Należy pamiętać, że kształtujemy swoje dzieci już od najmłodszych lat i to, jakie będą miały całe dzieciństwo, wpływa jak będą radziły sobie w dorosłym życiu. Jeśli nasze pociechy wyrosną na pewne siebie, zadowolone i znające swoją wartość, rzadziej narażone będą na popadnięcie w nałóg.

Rodzice powinni być świadomi, że rozmowa z własnym dzieckiem może je ustrzec przed różnymi niebezpieczeństwami, w tym również przed narkotykami.

Młody człowiek, kiedy dorasta, coraz bardziej oddala się od swoich rodziców. Poszukuje własnej niezależności, patrzy na swoich rodziców krytycznym okiem. Chce być traktowany jak dorosły, nie godzi się z zakazami i ograniczeniami, jakie stosują rodzice. Bardzo często sposobem na wyrażenie samego

siebie staje się bunt przeciwko rodzicom. A to rodzi konflikty.

Nie wolno jednak zapomnieć, że *nawet najbardziej zbuntowany nastolatek oczekuje od rodziców zainteresowania, rozmowy czy przytulenia*. To mit, że dzieci im starsze, tym mniej potrzebują obecności rodziców czy ich pomocy w trudnych chwilach. Przecież czas dojrzewania to czas pytań i wątpliwości,

**BLIŻEJ SIEBIE
- DALEJ OD
NARKOTYKÓW**

**NA CO ZWRÓCIĆ
UWAGĘ?**

a także tworzenia własnych poglądów, które konfrontuje się ze światem dorosłych. To właśnie w tym trudnym okresie, zarówno dla dzieci jak i dla rodziców, bardzo ważna i potrzebna jest umiejętność prowadzenia szczerzej rozmowy, zwłaszcza na trudne tematy.

Czasy, w których żyjemy, też nie ułatwiają życia – zarówno dorosłym jak i dzieciom. Rodzice muszą zmagać się z utrzymaniem rodziny, własnymi problemami, zaś nasze dzieci od najmłodszych lat podlegają ogromnym presjom ze strony dorosłych jak i rówieśników. Rodzice oczekują od nich do-

brych stopni i sukcesów a rówieśnicy pięknej sylwetki lub zachowania, które zapewni im pozycję w grupie.

Co każdy rodzic powinien zapewnić swojemu dorastającemu dziecku?

Bardzo ważne jest poczucie więzi z rodzicami. Dzieci chcą czuć się kochane niezależnie od wszystkiego. Muszą wiedzieć, że zawsze mogą liczyć na rodzica. Nie zapominajmy chwalić nasze dzieci za sukcesy i utwierdzać je w przekonaniu, że nie odwrócimy się od nich, jeśli coś im się nie uda.

Dzieci muszą widzieć, że rodzice zachowują się zgodnie z tym co mówią. Jeśli jedno mówimy a robimy zupełnie co innego, tracimy autorytet.

Bardzo ważna jest również spójność metod wychowawczych obojga rodziców. Jeśli rodzice nie godzą się w jakimś aspekcie, powinni ustalić wspólne stanowisko nie sprzecząc się przy dziecku.

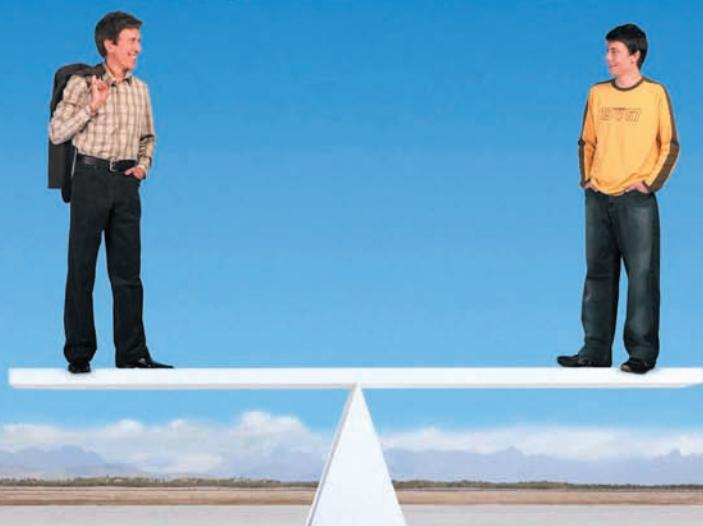
Rodzic nie powinien bać się przyznać do błędów czy niewiedzy. Wtedy w oczach dziecka zyskuje wiarygodność i szacunek.

Nasze pociechy potrzebują również poczucia sprawiedliwości. W sytuacjach niejasnych rodzice powinni dokładnie przyjrzeć się sytuacji zanim zareagują.

W ważnych sprawach dzieci potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu. Pamiętajmy również, że młody człowiek potrzebuje swojej prywatności i przestrzeni. Uszanujmy ją.

(dokończenie na str. 2)

Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem



Blżej siebie -dalej od narkotyków

Kampania Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:
www.narkomania.org.pl

Antynarkotykowy Telefon Zaufania:
0 801 199 990*

Główny Patronat Medialny

TVP
TELEWIZJA POLSKA

Radio 26T

SUPER TOYA Charaktery Radio FM 102.7 MHz TEL 9 SUPER GIRL! BRAVO
TWIST tina SP 100% Kobiety SICH OŚCIE SZOLE T J.P.M. STRÖER
FLAK PERS MEDIA LATUSZKA

martis

BLIŻEJ SIEBIE – DALEJ OD NARKOTYKÓW NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

(dokończenie ze str. 1)

Drogi rodzicu, być może pomyślisz: moje dziecko jest za małe by rozmawiać z nim o narkotykach, mojego dziecka to nie dotyczy.

Pamiętaj jednak, że jeśli Ty nie uświadomisz dziecku czym są narkotyki, zrobi to ktoś inny. Niekoniecznie kierując się dobrem dziecka. By mówić o narkotykach nie trzeba być specjalistą od spraw narkomanii. Warto jednak poszukać wiarygodnego źródła. Bo im więcej wiemy na temat narkotyków, tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości. Dlatego należy używać rzeczowych argumentów.

Pomimo naszych starań, dzieci rzadko zachowują się tak, jakbyśmy tego chcieli. Zmienia się ich styl bycia, znajomi, nawyki. Jest to moment wielu zmian. Nie każda zmiana w zachowaniu dziecka musi dotyczyć problemu z narkotykami. Natomiast każdy rodzic powinien umieć dostrzegać sygnały ostrzegawcze.

Jeżeli Twoje dziecko przejawia któreś z wymienionych niżej objawów, masz prawo sądzić, że dzieje się z nim coś niedobrego:

- Oddala się od Ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko;
- Wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie;
- Ma kłopoty z nauką, choć wcześniej sobie radziło, wagaruje;
- Jest niecierpliwe, rozdrażnione;
- Jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach;

- Znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie;
- Wraca późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem;
- Ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu;
- Kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane;
- Ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu;
- Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar;
- W jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, białe proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia;
- Z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

Powyższe sygnały mogą, ale nie muszą być dowodem na to, że dziecko ma kontakt z narkotykami. Są jednak dowodem na to, że niewątpliwie ma kłopoty, w których rodzic powinien mu pomóc. Staraj się dowiedzieć jak najwięcej o tym, co dziecko przeżywa, jak je wesprzeć w trudnych sytuacjach. Nie ignoruj tych zachowań.

Jeśli jesteś pewien, że dziecko zażywa narkotyki, porozmawiaj z nim. Nie ludź się, że problem zniknie sam. Do przeprowadzenia tak trudnej rozmowy trzeba się przygotować. Nie należy jej przeprowadzać, kiedy dziecko jest odurzone a rodzic jest pod wpływem silnych emocji. Choć to niełatwe, taką rozmowę należy przeprowadzić spokojnie. Trzeba

wysłuchać argumentów dziecka, ale nie wolno dać się zwieść łatwym tłumaczeniom: np. że to narkotyk kolegi, a nie jego, że taka teraz moda i wszyscy biorą. Nie uważaj za mniejsze zło, jeżeli mówi, że to „tylko trawka”. Nie obwiniaj się, jeśli powie, że to z powodów kłopotów rodzinnych.

Jeśli dowiesz się od swojego dziecka, że to był tylko incydent lub jeśli będzie mówiło, że to był pierwszy i ostatni raz – daj mu szansę. Nie traktuj go jak narkomana. Porozmawiaj z nim o konsekwencjach i zagrożeniach a także na temat presji i manipulacji ze strony grupy biorącej narkotyki. Nie bój się mówić dziecku o tym, że złamało zasady, zawiodło Twoje zaufanie i źle się z tym czujesz. Należy ustalić nowe zasady i zastosować „ograniczone zaufanie” dopóki nie nabierzesz pewności, że wszystko jest w porządku.

Jeśli jednak stwierdzisz, że dziecko ma problem z narkotykami, zgłoś się do specjalisty w zakresie uzależnień. On pomoże Tobie i twojemu dziecku poradzić sobie z tym problemem.

Nie chroń też dziecka przed konsekwencjami. Nie tłumacz dziecka w szkole, nie usprawiedliwiaj jego nieobecności. Ponoszenie konsekwencji przez dziecko to ważny element dochodzenia do zdrowia. Również nie ukrywaj tego faktu za wszelką cenę przed rodziną i znajomymi – problem narkotyków może zdarzyć się w każdej rodzinie.

Dominika Modzelewska

Artykuł opracowano na podstawie:

- „Szukaj porozumienia ze swoim dzieckiem” – poradnik dla rodziców;
- J. Koczurowska: „Co zrobić aby dzieci nie sięgały po narkotyki”.



- dalej od narkotyków

Jak pomagać dziecku w kształtowaniu umiejętności społecznych?

Każde dziecko rozwija się etapami zarówno fizycznie jak i psychicznie zgodnie ze stałymi prawami natury, choć tempo tego rozwoju jest indywidualne.

Program tego rozwoju jest zakodowany w genach, ale na jego realizację mają także wpływ liczne czynniki zewnętrzne. To jacy jesteśmy jest zatem zdeterminowane zarówno przez dziedziczność jak i przez środowisko, w którym żyjemy.

Biorąc pod uwagę rozwój psychiczny podstawowym środowiskiem jest rodzina. To rodzice mają największy wpływ na rozwój osobowości dziecka poprzez stosowanie odpowiednich metod wychowawczych oraz stanowiąc wzorzec dla jego zachowań.

Współcześni rodzice zdają sobie sprawę ze znaczenia dobrego wychowania oraz kształtowania osobowości dziecka tak aby umiało radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Dzisiejsza młodzież ma przed sobą szerszy, bardziej skomplikowany wachlarz wyborów i wiążących się z nimi niebezpieczeństw.

W dobie zagrożenia uzależnieniami, szerzenia się przestępczości, agresji, zmiany systemu wartości, szybkiego tempa życia, wyścigu „szczurów”, kształtowanie umiejętności społecznych powinno być jednym z priorytetów wychowawczych rodziców. Wychowanie to trudna sztuka i nie ma recepty jakimi metodami osiągnąć zamierzone cele.

W kształtowaniu umiejętności społecznych ważne jest stosowanie następujących zasad.

1. Okazywanie dziecku miłości poprzez czułość a więc przytulanie, całowanie, kontakt wzrokowy wywołujący miłość, zachwyty. Wyrażaniem miłości jest też skupiona uwaga wymagająca wspólnego spędzania czasu.

2. Poznawanie własnego dziecka.

Pamiętajmy, że nasze dziecko to niepostrzalna indywidualność. Spróbujmy na nie spojrzeć jak na interesującego człowieka. Obserwujmy je w czasie zabawy, wspólnych zajęć, kontaktów z rówieśnikami, jak radzi sobie w różnych sytuacjach, z czym ma kłopoty, co je interesuje.

3. Rozmowa z dzieckiem.

Wielu rodziców rozmowę z dzieckiem sprowadza do zadawania pytań, udzielania rad i pouczeń. Warunkiem dobrej komunikacji jest to, aby nauczyć się słuchać dziecka, interesować się nim i nie lekceważyć jego spraw i problemów, nie przerywać, unikać pytań. Mówiąc do dziecka należy dopasować to co się mówi do możliwości jego rozumienia, unikać krytykowania, oceniania, ponaglenia, straszenia, wzbudzania poczucia winy.

4. Zachęcanie do współpracy.

Wychowując dziecko chcemy mu przekazać normy zachowań akceptowane przez nas i społeczeństwo. Nauczanie tych norm jest procesem długotrwałym i trudnym. Zdarza

się, że dzieci odmawiają współpracy np.: nie chcą sprzątać po sobie, myć zębów. Często w takich przypadkach rodzice zaczynają nakazywać, rozkazywać, udzielać kar, co przynosi odwrotny skutek. Zamiast tego można jasno określić wymagania i oczekiwania, powiedzieć dziecku o swoich uczuciach zaczynając zdanie od „ja” a nie „ty” np: Jest mi przykro, bo w Twoim pokoju jest ciągle bałagan, albo denerwuję się, że będziesz mieć chore zęby.

5. Pochwały.

Pochwała pozwala dziecku w kształtowaniu wysokiej samooceny, dodaje wiary we własne możliwości, pomaga lepiej radzić sobie z problemami. Trzeba jednak chwalić mądrze a nie nieszczerze, sztucznie, niezasłużenie lub zdawkowo. Zła pochwała może spowodować zwątpienie w wiarygodność osoby chwalałej, obawę, niepokój, skoncentrowanie się na własnej słabości, podejrzenie o próbę manipulacji.

Budująca pochwała uczy dobrze myśleć o sobie, jest dla dziecka wzmocnieniem pozytywnym.

6. Krytyka.

Nawet najgrzeczniejsze dziecko należy skrytykować lub zwrócić mu uwagę. Krytyka nie może się przerodzić w potępienie. Aby krytyka była konstruktywna nie można: przestawać być uprzejmym, krytykować w gniewie, odbierać dziecku miłość, potępiać je, używać epitetów, zaczynać zdanie od „ty”, używać słów „zawsze” i „nigdy”, porównywać, używać ironii i sarkazmu. Należy natomiast wskazać pozytywną alternatywę i zakończyć miłym akcentem.

7. Uczenie samodzielności.

Przejawy samodzielności z jednej strony napełniają rodziców dumą a z drugiej budzą niepokój czy dzieci będą mądrze z niej korzystały. Dla dobra dziecka warto je uczyć samodzielności ponieważ sprzyja to jego rozwojowi, umożliwia poznawanie własnych możliwości i ograniczeń, buduje pozytywny obraz samego siebie. Pomoże nam w tym pozwalanie naszym dzieciom na samodzielne borykanie się z własnymi problemami zamiast nadopiekuńczości i chronienia.

- szanowanie prawa dzieci do podejmowania decyzji, zamiast twierdzenia, że wszystko wiemy lepiej

- pozwolenie, aby doświadczyły konsekwencji swoich czynów zamiast ratowania ich z najmniejszych opresji.

W drodze uczynienia dziecka samodzielnym ważne jest pozwolenie na dokonanie wyboru, okazywanie szacunku dla jego zmagania, nie zadawanie wielu pytań, zachęcanie do korzystania z cudzych doświadczeń, nieodbieranie nadziei, bo wiele sukcesów zawdzięczamy marzeniom.

8. Uświadamianie poczucia własnej wartości.

Dziecko buduje poczucie własnej wartości widząc swe odbicie w oczach innych,

zwłaszcza osób najbliższych, którym ufa i które są dla niego autorytetem. Dziecko może pokochać siebie tylko wtedy jeśli rodzice kochają, szanują, uważają je za mądre, zdolne i dobre.

Nie wszyscy są piękni, mądrzy i bogaci. Powoduje to gorszą samoocenę. Można temu jednak zapobiec ucząc dziecko metod kompensacji, ułatwiając dokonywanie wyborów, podsuwając pomysły na działanie, w których może osiągnąć sukces ukazując pozytywne wzorce w literaturze ze zwróceniem uwagi na osiągnięte sukcesy osób wcześniej słabych, nieporadnych, niedocenianych. Na niską samoocenę może wpływać krytyka i negatywna opinia o dziecku wypowiedziana w jego obecności. Należy więc uważać co się o nim mówi.

9. Uczenie asertywności.

Asertywność to umiejętność dbania o własne interesy oraz dochodzenie swoich praw w taki sposób, aby jednocześnie nie naruszać praw innych. Osoba asertywna jest przekonana, że jej potrzeby są tak samo ważne jak innych, dlatego nie pozwala się wykorzystywać, traktując innych z szacunkiem i życzliwością, ale tego samego wymaga w stosunku do siebie, postępuje zdecydowanie i stanowczo, jasno określa swoje stanowisko przy okazji nie raniąc nikogo. Najlepszym nauczycielem asertywności jest przykład zachowań rodziców. Ponadto nie można chować dziecka pod kloszem, trzeba mu umożliwić kontakt z rówieśnikami, zachęcić do wyrażania uczuć, uczyć pewności siebie. Jeżeli to się nie uda asertywności można się nauczyć ćwicząc odpowiednie scenki. Warto skorzystać z pomocy specjalisty.

Asertywność jest bardzo ważna szczególnie w kontekście zagrożeń uzależnieniami, przynależności do grup nieformalnych i sekt oraz innymi dysfunkcjami. Dziecko asertywne potrafi odmówić, sprzeciwić się, jest pewne siebie, ma własne zdanie. Jest więc odporniejsze na negatywne wpływy grupy rówieśniczej.

Znając te zasady mamy szansę wychować dziecko, które będzie posiadało umiejętności społeczne pozwalające na bezpieczne, odpowiedzialne i dające satysfakcję funkcjonowanie w społeczeństwie.

Aby osiągnąć sukces wychowawczy warto wzbogacić swoją wiedzę. Jest wiele ciekawych publikacji.

Polecam „Encyklopedię rodzice i dzieci”, z której korzystałam przy pisaniu tego tekstu oraz książki S. RIMM „Jak wychować szczęśliwe dziecko, które poradzi sobie w szkole i w życiu”. K. Paleg „Dziesięć rzeczy, które powinni wiedzieć wszyscy rodzice”, J. Campbell „Twoje dziecko potrzebuje Ciebie”, J. Parker, J. Simpson „Wychować szczęśliwe dziecko”.

Krystyna Korzeniowska

Wydarzenia:

- We wrześniu br ogłoszono wyniki konkursu realizowanego w ramach Ogólnopolskiej Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.

Wśród wszystkich zwycięzców znaleźli się przedstawiciele naszej dzielnicy.

Nagrody grupowe otrzymała tegoroczna klasa VI a z Zespołu Szkół nr 76 oraz Świetlica Socjoterapeutyczna.

Nagrody indywidualne otrzymali:

Dagmara Bazyl
Dawid Bazyl
Marta Boguszewska
Maciej Gruchalski
Damian Grzybowski
Żaneta Izdebska
Daria Olejnik
Katarzyna Stankowska.

Wszystkim pozostałym uczestnikom oraz osobom pomagającym w przeprowadzeniu kampanii na terenie naszej dzielnicy zostały wręczone dyplomy.

Jeszcze raz serdecznie dziękujemy wszystkim zaangażowanym oraz gratulujemy zdobywcom nagród.

- 30 września br na terenie Świetlicy Socjoterapeutycznej odbył się kolejny już Piknik Rodzinny. Odbiorcami byli wychowankowie świetlicy oraz ich rodziny. W trakcie Pikniku oficjalnie zakończono Kampanię „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, a laureatom wręczono nagrody. Oprócz udziału w zabawach integracyjnych rodziny mogły wykazać się swoimi umiejętnościami estradowymi śpiewając piosenki karaoke. Uwierzcie, było na co popatrzeć i czego posłuchać ... :)



GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **Punkt Informacyjno – Konsultacyjny**

ul. Plutonowych 10, lok. 14
tel. (0 22) 611 91 56

- **Antynarkotykowy Telefon Zaufania**

tel. 0 801 199 990
Czynny codziennie od 16.00 do 21.00
Całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls

- **Narkomania – Pomoc Rodzinie Pogotowie Makowe**

tel. 0 801 10 96 96
Czynny od poniedziałku do piątku od 10.00 do 20.00, w soboty od 10.00 do 15.00
Całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls

- **Antynarkotykowa poradnia internetowa**
www.narkomania.org.pl

- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Komendy Głównej Policji**

tel. 0 800 120 226
Czynny codziennie od 13.00 do 21.00,
linia bezpłatna

- **Rodzicielska www**
www.vulcan.edu.pl/rodzice/

- **Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna**
tel. (022) 671 02 46

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. 022 611 99 94)

Dominika Modzelewska – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów (tel. 022 515 16 09)

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