



NARKOTYKI, DOPALACZE **Co warto wiedzieć i robić,** **aby uchronić przed nimi dziecko**

*Krótki poradnik dla rodziców
uczniów Szkoły podstawowej nr 8
w Dąbrowie Górniczej*

Dziecko i narkotyki

Rodzicu nie bój się wiedzy na temat narkotyków! Mając wiedzę łatwiej przekonasz swoje dziecko o ich szkodliwości – rzeczowe argumenty bardziej przekonują.

Szczegółowe informacje na temat wszystkich środków psychoaktywnych, ich działania, możliwości uzyskania pomocy, znajdują się stronie internetowej: www.narkomania.org.pl

Można też przeczytać:

Ralph I. Lopez „Twój nastolatek – zdrowie i dobre samopoczucie”

Ruth Maxwell „Dzieci, Alkohol, Narkotyki”

T. Dimoff, S. Carter „Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki”

Melanie McFadyen „Narkotyki wiedzieć więcej”



Narkotyki i prawo

Posiadanie narkotyków jest czynem karamalnym! Sąd rodzinny jest władny wydać decyzję w sprawach o demoralizację dziecka.

- Posiadanie narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 3
- Posiadanie znacznej ilości narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5 i grzywną
- Produkcja narkotyków zagrożona jest karą więzienia do lat 3.
W przypadku produkcji znacznej ilości narkotyków przestępstwo zagrożone jest grzywną i karą więzienia na czas nie krótszy od 3 lat
- Handel narkotykami zagrożony jest karą więzienia do lat 10
- Udzielanie i nakłanianie do użycia narkotyków zagrożone jest karą więzienia do lat 5



Niepokojące sygnały w zachowaniu dziecka, których nie wolno bagatelizować

- Dziecko 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, a wcześniej sobie radziło, wagaruje
- Jest niecierpliwe, rozdrażnione
- Jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia w dziwnych porach
- Znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie
- Wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia sypia poza domem
- Ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu
- Kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być legalne
- Ma nadmierny apetyt lub nie je
- Ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar
- W jego pokoju dziwnie pachnie, miewa firkę i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki niewiadomego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia
- Z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty



Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyk

- Nie działaj pod wpływem emocji – nie ma sensu rozmawiać, gdy dziecko jest odurzone
- Wysłuchaj co ma do powiedzenia, ale nie daj się zwieść łatwym tłumaczeniom- nie obwiniaj się, że mówi, że to z powodu problemów rodzinnych
- Jeśli to tylko incydent – nie traktuj jak narkomana
- Skorzystaj z pomocy specjalistów – sam nie dasz rady
- Nie chronić dziecka przed konsekwencjami jego zachowań, nie usprawiedliwiał
- Jeśli dziecko podejmie terapię potrzebuje twojej cierpliwości, zrozumienia, wsparcia



Testy do wykrywania narkotyków w moczu

Jeśli podejrzewasz, że dziecko może być pod wpływem narkotyków, możesz sprawdzić to za pomocą testu – są dostępne w wielu aptekach.

Lepiej zapobiegać niż leczyć, czyli czego dzieci potrzebują od rodziców

➤ **Poczucia więzi i przynależności do rodziny**

Dziecko musi czuć, że jest kochane, rozumiane i może liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebuje naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa

➤ **Poczucia własnej wartości**

Dziecko chce, aby doceniać jego wysiłek w osiąganiu sukcesów, celów. Musi mieć pewność, że nie zostanie skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda

➤ **Wiarygodności**

Dziecko chce mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy, błędów

➤ **Sprawiedliwego traktowania**

Dziecko potrzebuje przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy

➤ **Stanowczości w ważnych sprawach**

Dziecko potrzebuje jasno określonych reguł i konsekwencji w ich postrzeganiu

➤ **Poszanowania intymności i dyskrecji**

Dziecko chce mieć pewność, że granice jego prywatności są przez rodzica respektowane



Co trzeba wiedzieć i robić, by chronić dziecko przed uzależnieniami

- Znać prawa rządzące rozwojem dzieci
- Wiedzieć jak budować kontakt z dzieckiem
- Znać powody dla których ludzie sięgają po narkotyki
- Być konsekwentnym w przestrzeganiu zasad
- Mieć rzetelną wiedzę na temat narkotyków

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, aby całkowicie uchronić dziecko przed narkotykami i innymi uzależnieniami.

Ale jedno jest pewne: im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzec go przed sięgnięciem po różnego typu używkę.



Gdzie szukać pomocy?

Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości zgłoś to wychowawcy klasy, pedagogowi, dyrektorowi szkoły, lekarzowi – nie bój się prosić o pomoc, bo potem może być za późno!

- *Wojewódzki Ośrodek Zapobiegania i Leczenia Uzależnień
40-038 Katowice ul. Powstańców 31
tel.(032)209-11-81
fax (032) 255-32-42*
- *Antynarkotkowy telefon zaufania 0801199990*
- *Narkomania – pomoc rodzinie pogotowie małopolskie 0801109696*
- *Ogólnopolski telefon zaufania Komendy Głównej Policji 0800120226*
- *Informator na temat placówek udzielających pomocy osobom z problemem narkotykowym „Narkomania – gdzie szukać pomocy” dostępny jest na stronie WWW.kbpn.gov.pl*

Narkotyki?



To mnie nie kręci!

Rodzicu

Jeśli zauważysz coś niepokojącego w zachowaniu uczniów naszej szkoły, co może zagrażać zdrowiu i bezpieczeństwu także twojego dziecka: reaguj!

Zgłoś to wychowawcy, pedagogowi, dyrektorowi.

Ucz swoje dziecko odwagi, nie w skarżeniu i donosicielstwie, ale reagowaniu na bezmyślność, głupotę, zagrożenie.

*Obojętność wobec złego zachowania,
krzywdzenia innych to najgorsze z wyjść*