

Materiał dla Rodziców uczniów

Przeciwdziałanie uzależnieniom wśród dzieci i młodzieży (od Internetu i telefonu, papierosów, e-papierosów, alkoholu, narkotyków)

Marzeniem każdego rodzica jest DZIECKO zdrowe, grzeczne, spokojne, takie które ma kolegów, nie sprawia kłopotów, jest samodzielne, potrafi pomóc, dobrze się uczy, można się nim pochwalić...itp. Nie zawsze jest idealnie. Czasami, a zwłaszcza w okresie dorastania DZIECKO to również kłopoty, agresywne zachowania, kontakt z używkami, wagary, trudności wychowawcze...a nawet UZALEŻNIENIA, w tym od Internetu, telefonu, gier, papierosów, alkoholu, dopalaczy, narkotyków, inne.

DLACZEGO DZIECI I MŁODZIEŻ SIĘGAJĄ PO ŚRODKI PSYCHOAKTYWNE?

Ciekawość nowych wrażeń, fascynacja, chęć zrobienia tego samego co inne - według mnie – atrakcyjne osoby, częstowanie, chęć pocucia się dorosłym, zaimponowanie kolegom, bunt przeciw rodzicom, nauczycielom, chęć uwolnienia się od stresu, problemów, obwiniania się, chęć odcięcia się od rzeczywistości, od nudnego życia, pozbycia się zahamowań, bycia bardziej towarzyskimi, bycia na luzie i inne.

CO POWINNO ZANIEPOKOIĆ RODZICA w dziecku/nastolatku:

- oddala się od rodziców, opiekunów, staje się obcy
- wyraża niechęć do rozmów
- unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radził
- spóźnia się, wagaruje
- jest niecierpliwy, rozdrażniony
- jest na zmianę pobudzony lub ospały, 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 nocuje poza domem,
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu,
- kwestionuje szkodliwość papierosów, alkoholu, narkotyków (uważa że powinny być zalegalizowane),
- zmiana nawyków jedzeniowych (przyływ lub utrata apetytu, nagłe zainteresowanie słodyczami),
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar,
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznane chemikalia,
- pojawienie się akcesoriów: fajeczki, sitka, papierki i torebki z resztkami proszków, z ziołem lub nasionkami,
- zmiana temperatury i wyglądu pokoju dziecka: pojawienie się zamykanych szafek, kasetek, szuflad.
- dziecko może też zamykać drzwi i zabraniać wstępu do pokoju

- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty
- uszkodzenia ciała, skaleczenia, stłuczenia, wypadki i wykroczenia, inne.

CZYNNIKI CHRONIĄCE – wszystko, co pozwoli, by uczeń /uczennica nie doświadczyli sytuacji zagrażających ich bezpieczeństwu

- wiedza - pozwala odróżnić pozytywny przekaz od negatywnego, prawdę od nieprawdy
- relacja w rodzinie – w większości przypadków ofiarą cyberprzemocy częściej padają dzieci, które mają deficyty relacyjne
- poczucie własnej wartości - niezaspokojone powoduje dążenie do akceptacji w sieci
- przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej (rówieśnicy akceptujący normy, z aspiracjami edukacyjnymi, prospołeczni). Niezaspokojone potrzeby emocjonalne – powodują szukanie nowych aktywności i znajomych
- niezaspokojone poczucie sprawczości - rozwiązaniem dla dziecka może być częste granie w gry i osiągnięcie tam sukcesu
- dobry klimat w klasie, szkole, poczucie bycia częścią zespołu, wsparcie nauczycieli
- rodzice – wdrażanie działań związanych z bezpieczeństwem (programy antywirusowe, kontrola rodzicielska, obostrzenia, zasady, regulamin korzystania z Internetu, kontrola czasu i treści, odwracanie uwagi od bezproduktywnych treści, przykład dorosłych)
- rozmowa, obserwacja dziecka, zaangażowanie w życie dziecka, reagowanie na niepokojące sygnały
- posiadanie przez dziecko zainteresowań, pasji, ciekawego życia offline, zaangażowanie w konstruktywną działalność (dostęp do klubów młodzieżowych, klubów sportowych, wspólnot religijnych, wolontariat)

ZDROWY PÓŁMISEK UMYSŁOWY – czyli elementy, które **CODZIENNIE** powinny znaleźć się w życiu dziecka:

1. Zdrowy sen (odpowiednia długość i dobre warunki)
2. Czas skupienia uwagi (nauka, samokształcenie)
3. Czas aktywności fizycznej
4. Czas zabawy
5. Czas odpoczynku
6. Czas więziotwórczy (budowanie relacji z innymi ludźmi)
7. Czas dla wnętrza (rozwiązywanie problemów, pomocne rozmowy, medytacja, inne)

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

W sytuacji, gdy Rodzica niepokoi zachowanie dziecka pomocne mogą okazać się rozmowy w szkole – z wychowawcą, pedagogiem, psychologiem (wysłuchają, zastosują procedury, pomogą w rozwiązaniu problemu, w razie potrzeby zaproponują kontakt z odpowiednimi instytucjami, współpracującymi ze szkołą).

Opracowanie: mgr Joanna U. Lis