

## **CO CZYNIĆ, ABY DZIECI NIE SIĘGAŁY PO SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE:**

### **WSPIERANIE ABSTYNENCJI DZIECKA**

1. Ustal z dzieckiem jasne zasady dotyczące zażywania i powiedz, że zakaz wynika z miłości i troski
2. Powiedz, jakie będą konsekwencje złamania zakazu
3. Wyłumacz dziecku, jakie ryzyko niesie za sobą zażywanie substancji psychoaktywnych
4. Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak ma sobie radzić z presją rówieśników namawiających do picia alkoholu, czy brania narkotyków. Podsuń kilka pomysłów na skuteczne odmawianie
5. Bądź dobrym przykładem
6. Powiedz opiekunom i rodzicom kolegów dziecka, że nie życzysz sobie, żeby twoje dziecko piło czy brało.

### **INTERWENCJA PROFILAKTYCZNA**

**(kiedy podejrzewasz lub wiesz, że twoje dziecko pije lub bierze):**

#### **Rozpoznanie i diagnoza sytuacji**

1. Powiedz o swoich podejrzeniach, zaznacz, że nie chcesz go karać, ale poznać prawdę, bo kochasz go i się martwisz
2. Jeśli masz pewność powiedz o faktach, o których wiesz
3. Postaraj się ustalić rzeczywisty stan rzeczy
4. Nie popadaj w panikę, nie działaj pochopnie, nie obwiniaj się
5. Nie strasz karami
6. Nie bagatelizuj, nie oczekuj, że samo przejdzie
7. Nie wierz bezkrytycznie w wyjaśnienia dziecka i jego zapewnienia o przypadkowości sytuacji zażywania
8. Za wszelką cenę staraj się nawiązać kontakt z dzieckiem
9. Powstrzymaj się z oceną i krytyką postępowania dziecka

## **Interwencja**

1. Nie rozmawiaj, gdy dziecko jest pod wpływem środka
2. Przed rozmową z dzieckiem porozmawiaj o tej sytuacji z kimś bliskim - odreaguj emocje, nabierz dystansu, zastanów się co chcesz właściwie dziecku powiedzieć
3. Postaraj się, aby w rozmowie uczestniczył współmałżonek
4. Znajdź spokojne miejsce i odpowiedni czas, aby nic nie przeszkodziło Wam w rozmowie
5. Pamiętaj, że zależy Ci na bezpieczeństwie Twojego dziecka i jego szczęściu a nie na tym, aby mu udowodnić, że jest złe, niegodne zaufania, że Cię krzywdzi
6. Zadbaj, aby dziecko usłyszało, że go kochasz i że zależy Ci na nim i jego losie
7. Ustal powtórnie zasady, jakie obowiązują w Waszej rodzinie w związku z zażywaniem substancji psychoaktywnych
8. Jeśli na Twoje dziecko wypierają presję jakieś czynniki razem zastanówcie się jak im zaradzić
9. Powiedz jasno, jakie przywileje i przyjemności będą dziecku odebrane do czasu rozwiązania problemu, jaki będzie sposób kontrolowania czy dziecko wywiązuje się z umowy i jaki będzie tryb przywracania przywilejów
10. Ustalcie, co będzie się działo w razie złamania warunków umowy
11. Pożądane byłoby ustalenie i podpisanie kontraktu zobowiązującego dziecko do powstrzymania się od zażywania substancji psychoaktywnych, określającego konsekwencje złamania umowy i wzmocnienia dla utrzymania abstynencji

## **Monitorowanie i udzielenie wsparcia**

1. Umowa zawarta z dzieckiem musi być monitorowana
2. Ustal z dzieckiem jak będziecie to sprawdzać. Nie rezygnuj ze sprawdzania zbyt wcześnie. Powiedz dziecku, że sprawdzasz nie dlatego, że nie ufasz Mu, ale dlatego, że jest Ono dla Ciebie ważne
3. Sprawdź czy dziecko potrzebuje w jakiejś sprawie Twojej pomocy i zaoferuj mu ją.
4. Sprawdź czy na pewno wyraziłeś swoją życzliwość, chęć pomocy, miłość, wsparcie zainteresowanie. Sprawdź czy dla Twojego dziecka jest to oczywiste, intencja rodzica nie zawsze jest dla dziecka czytelna
5. Jeżeli stwierdzisz, że sam nie dajesz sobie rady, nie wahaj się poszukać profesjonalnej pomocy