

radzenia sobie ze stresem, np. poprzez sport.

Jak widać, przyczyn jest bardzo dużo, warto wzmacniać poczucie własnej wartości u dziecka. Im większa będzie więź z rodzicami, tym mniej atrakcyjne będzie się wydawało dla nastolatków eksperymentowanie. Trzeba przede wszystkim rozmawiać, nim jeszcze pojawi się problem. Można też przyjść na rozmowę do wychowawcy, pedagoga i psychologa szkolnego. Zawsze ktoś z nas jest w stanie pomóc i doradzić. Ponadto dużo informacji znajdziecie państwo na stronach internetowych.

Warto zwrócić też szczególną uwagę na problem dopalaczy. Młode osoby nie do końca sobie zdają sprawę z tego czym one właściwie są. Najlepiej jasno dookreślić, że dopalacze są substancjami psychoaktywnymi, narkotykami. Niestety, ich nowe formuły pojawiają się tak prędko, że nie sposób je w takim samym czasie umieścić na liście środków zakazanych. Dzieci należy przede wszystkim uczyć, by nie próbowały żadnych rzeczy, głównie od nieznanymi osobami, nawet pod przykrywką ładnej ich nazwy bądź wyglądu. Ażeby dobrze przestrzegać, należy samemu też wiele o nich wiedzieć, dlatego jak wyżej zachęcam do zgłębiania informacji dotyczących różnego typu uzależnień.

Autor: Iwona Turzańska – pedagog szkolny

Szkoła Podstawowa nr 93  
im. Tradycji Orła Białego  
we Wrocławiu



## PORADNIK DLA RODZICÓW

NR 22

08.12.2015 r.

W numerze

Profilaktyka uzależnień u nastolatków

### Profilaktyka uzależnień u nastolatków

Uzależnienie to przymus robienia czegoś, nałóg, który dominuje w życiu i wpływa na wszystkie jego sfery. Najczęściej w okresie gimnazjum nastolatki wpadają w uzależnienia, bądź eksperymentują z nimi. Mamy tutaj na myśli np. nikotynę, alkohol, narkotyki, a także uzależnienia behawioralne np. od grania na komputerze, telefonu komórkowego czy stricte facebooka.

W wieku gimnazjalnym naturalne jest to, że najważniejsza dla dziecka jest grupa społeczna. Zależy mu na tym, by czuć przynależność, nie być

samotnikiem bez przyjaciół. Nasze dzieci nie są jeszcze w gimnazjum, dlatego mamy możliwość wzmocnić je na tyle, by w późniejszym okresie życia podejmowały względem siebie rozsądne decyzje.

Dlaczego nastolatki eksperymentują z takimi substancjami?

1. Ulegają namowom kolegów i koleżanek -> warto wzmocnić postawy asertywne i uczyć dziecko jak odmawiać.

2. Chcą przynależać do grupy - > warto zastanowić się czy dana grupa, którą dziecko wybrało jest dla niego odpowiednia.

3. Mają dużą ciekawość poznawczą -> warto tłumaczyć, że powiedzenie 'wszystkiego w życiu trzeba spróbować' to mit.

4. Nudzą się -> warto zadbać, by dziecko miało pasję, zainteresowania. Lepiej, kiedy gra z kolegami w piłkę niż siedzi bezczynnie na boisku. Tutaj kłania się strategii alternatyw, czyli pokazanie dziecku jak inaczej może spędzić czas.

5. Nie mają świadomości, że może się z tego zrobić ogromny problem -> warto rozmawiać z dziećmi i tłumaczyć, że np. palenie to nie jest nic dobrego, wręcz przeciwnie - traci się przy tym zdrowie i pieniądze.

6. Mają do tego dostęp - czasami nastolatki są

częstowani albo po prostu sami zabierają np. dorosłym z domu papierosy.

7. Biorą przykład z innych - w rodzinach, gdzie rodzice czy inne bliskie nadużywają jakichś substancji, zwiększa się ryzyko, że dziecko również będzie mieć z tym problem. Warto rzucić nałóg albo przynajmniej nie palić np. przy dziecku.

8. Myślą, że rozwiążą w taki sposób problemy -> należy pokazać zdrowe strategie rozwiązywania problemów.

9. Chcą zaimponować innym - należy wzmocnić dobre strony dziecka i pokazać, że może zaimponować innym w dobry sposób.

10. Chcą poczuć się dorośli - można powiedzieć dziecku, że palenie papierosów nie wynika z dorosłości, bo w dorosłości raczej troszczymy się o swoje zdrowie.

11. Myślą, że nie potrafią się bawić np. bez alkoholu - takie przekonanie istnieje wśród młodych osób, jednak warto powiedzieć i pokazać, że alkohol nie jest koniecznością na spotkaniach ze znajomymi. Oczywiście trzeba mieć kontrolę nad tym z kim i gdzie spędza młoda osoba czas. Najlepiej jest wyznaczać granice gdzie uczeń może przebywać i do której godziny.

12. Myślą, że poprawią sobie humor - warto pomóc nastolatkowi szukać konstruktywnych sposobów