



## ULOTKA INFORMACYJNA

### Wojewódzkiej Kampanii Edukacyjnej

### „Dopalaczom mówimy STOP – wybieramy zdrowie”

**Odbiorca – rodzice młodzieży szkolnej (uczniów Klas VII-VIII)**

#### **Cele programu:**

- Przekazanie podstawowych informacji na temat właściwego modelu reakcji w przypadku używania przez dzieci substancji psychoaktywnej.
- Rozwijanie kompetencji wychowawczych w zakresie pozytywnej profilaktyki.
- Kształtowanie umiejętności rozmawiania z dziećmi na temat używania substancji psychoaktywnych.

### **Używanie, nadużywanie i uzależnienie**

**Koncepcja stopniowego używania substancji psychoaktywnych przez młodzież.**

#### **❖ Używanie sporadyczne i okazjonalno-eksperymentalne**

Rzadkie, sporadyczne kontakty ze środkami, nie przekraczające czterech lub pięciu razy w ciągu całego życia, mające charakter eksperymentu, następujące wyłącznie przy sprzyjających okazjach.

#### **❖ Używanie dla rozrywki**

Nieco częstsze; człowiek sam nie kupuje danego środka, ale nie odmawia, gdy jest nim częstowany. Przyjmuje wyłącznie na imprezach i innych tego typu okazjach.

#### **❖ Używanie okolicznościowe**

Zdecydowanie częstsze; człowiek sam kupuje dla siebie środki psychoaktywne, które jednak przyjmuje tylko w pewnych określonych okolicznościach (aby poprawić sobie nastrój, przed egzaminem, dla odwagi itd.).

#### **❖ Używanie intensywne**

Bardzo częste; człowiek coraz gorzej panuje nad nadużywanym środkiem, bierze go coraz częściej w zwykłych okolicznościach, dochodząc wreszcie nierzadko do codziennego jego stosowania; wciąż ma jednak złudzenie, że może kontrolować swoje zachowanie.

## ❖ Używanie zależne

Konieczne i przymusowe; środki psychoaktywne stosowane są z reguły na co dzień, a nawet częściej niż raz dziennie; człowiek nie może bez nich normalnie funkcjonować, zaspokajają one większość jego potrzeb; musi on coraz więcej ryzykować, by zdobyć dla siebie środek; nie jest zdolny do zaprzestania ich przyjmowania bez intensywnej pomocy z zewnątrz.

Fakt eksperymentowania przez młodzież z różnymi niedozwolonymi substancjami, w tym z używaniem substancji psychoaktywnych ma charakter naturalny i wymaga od rodziców spokojnej, rzeczowej a nie nadmiarowej reakcji. Warto przeprowadzić z dzieckiem szczerą i otwartą rozmowę i zasięgnąć opinii specjalistów.

Macie Państwo możliwość kontaktu ze specjalistami, z [poradni internetowej Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii](#), gdzie znajduje się baza placówek z wszystkich województw. [www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)

Istotne jest, aby Państwo nie kojarzyli każdego faktu użycia przez dziecko substancji psychoaktywnej automatycznie z jego nałogiem. Ważne jest, aby reagować adekwatnie do zaistniałej sytuacji i nie bać się zwracać o pomoc do specjalistów.

## **Pozytywna profilaktyka w domu**

**Podstawowe zasady pozytywnych profilaktycznych oddziaływań wychowawczych** (cele filozofii pozytywnej profilaktyki, tak aby Państwo mogli samodzielnie wymyślać i realizować skuteczne oddziaływania wobec własnych dzieci).

- Nie staraj się być dla dziecka kumplem. Pozostań dorosłym, który pokazuje normy i zasady i jest konsekwentny w ich przestrzeganiu.
- Korzystając z Internetu, na bieżąco aktualizuj swoją wiedzę na temat dopalaczy i innych popularnych wśród dzieci i młodzieży substancji psychoaktywnych.
- Modeluj i rozwijaj u dziecka umiejętności społeczne – asertywność, zdrowa komunikacja, radzenie sobie ze złością.
- Poznaj kolegów i przyjaciół swojego dziecka.
- Postaraj się choć przez chwilę w ciągu dnia porozmawiać z dzieckiem, autentycznie go słuchając i wykazując zainteresowanie jego sprawami; w dni wolne od pracy spędźcie część czasu na wspólnej aktywności.
- Ustalcie i konsekwentnie przestrzegajcie zasad dotyczących nauki, powrotów do domu, obowiązków, używania substancji psychoaktywnych. Pamiętaj, że pewne zasady w domu dotyczą wszystkich domowników.
- Pamiętaj, że dzieci najlepiej uczą się przez obserwację zachowań.
- Poznaj specyfikę wieku rozwojowego swojego dziecka.

