

## **NASZE DZIECI I ZAGROŻENIA**

### **Co to są „dopalacze”**

W ostatnim czasie coraz częściej słyszy się w mediach, a niejednokrotnie w najbliższym otoczeniu, o substancjach, które posiadają psychoaktywne właściwości zbliżone do działania narkotyków. Są to produkty pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych.

Sprzedawcy reklamują je jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające zrelaksować się. Jednocześnie producenci „dopalaczy” w ofercie handlowej zamieszczają informacje, że są to produkty kolekcjonerskie, nawozy do kwiatów czy sole do kąpiei **„nie do spożycia przez ludzi”**.

## **RODZICE A DORASTAJĄCE DZIECI**

Okres dorastania przynosi zwykle trudne problemy dla samych nastolatków, ich rodziców, jak i całego otoczenia. Rola rodziców w tym okresie jest szczególnie trudna, dlatego warto jak najwcześniej budować dobre relacje z dziećmi, bo to jedno z ważniejszych narzędzi

w ich wychowaniu. Działania zaradcze rodziców w przypadku zagrożenia użytkowaniem przez dziecko „dopalaczy” są takie same, jak przy innych zagrożeniach – na przykład picciu alkoholu czy używaniu narkotyków.

**Udowodniono, że największą moc chroniącą ma:**

**- Okazywanie miłości i zainteresowania życiem**

**dziecka** (*mów dziecku, że jest dla ciebie najważniejszą osobą, że zależy ci, by było zdrowe i szczęśliwe, poznaj jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego*);

**- Dobre porozumiewanie się z dzieckiem**

*(rozmawiaj z dzieckiem często, pytaj o jego zdanie, uważnie słuchaj, rozmawiaj także na trudne tematy - o narkotykach, alkoholu, dojrzewaniu)*

**- Zdrowa dyscyplina** (*postaw jasne granice - wyraż zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych, podaj oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami, sprawdzaj na co wydawane jest kieszonkowe, itp.*);

**- Wspieranie dziecka** (*doceniaj wysiłki w osiągnięciu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność - podnosisz tym jego poczucie własnej wartości. Zapewnij, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach*);

**Aby rozmawiać z dzieckiem na trudne tematy nie trzeba być ekspertem, wystarczy je kochać!!**