**Dlaczego młodzież sięga po substancje psychoaktywne – Jak rozmawiać z dziećmi.**

Dojrzewanie to okres w życiu człowieka pomiędzy 10-tym a 20-tym rokiem życia, na który przypadają bardzo intensywne przemiany: dojrzewanie płciowe, zmiany emocjonalne,

poznawcze, moralne, poszukiwanie własnej tożsamości. Jest to czas bardzo trudny z punktu widzenia zarówno nastolatka, jak i jego rodziców. W okresie dojrzewania intensywnym zmianom fizycznym towarzyszy rozwój intelektualny i kształtowanie się emocjonalnej niezależności, umożliwiające tworzenie pełniejszego obrazu własnego „ja”. Niektóre zmiany fizyczne są dla nastolatków źródłem radości (np. wzrost siły mięśni u chłopców. Bardzo silne, niewspółmierne dobodź ca reakcje emocjonalne i wahania nastroju stanowią spory kłopot zarówno dla młodych ludzi, jak i ich najbliższego otoczenia. Jednocześnie, w okresie dojrzewania stosunki pomiędzy dziećmi a rodzicami zaczynają się rozluźniać –członkowie rodziny coraz rzadziej się spotykają, pojawiają się napięcia, gdyż dorastający zaczyna mieć i głośno wyrażać swoje poglądy, nie zawsze zgodne z poglądami rodziców. Okres dojrzewania to czas przejścia od więzi opartej na zależności do więzi opartej na partnerstwie.

Rola rodziców w tym okresie ulega zmianie –rodzice stają się doradcami, przewodnikami, wspierającymi samodzielne poczynania swoich dorastających dzieci. Nie jest to wcale rola łatwa i wielu rodziców potrzebuje wsparcia i pomocy w dostosowaniu się do nowych zadań.

Jednym ze sposobów przejścia ze stanu niedojrzałości do dojrzałości i próbą przyspieszenia transformacji z dziecka do dorosłego może być używanie przez adolescentów substancji psychoaktywnych.

Zgodnie z wynikami badań nad zachowaniami zdrowotnymi dzieci i młodzieży HBSC(Health Behaviour in School-aged Children) w2010 roku w Polsce próby palenia tytoniu podjęło 13% 11-latków, 32%13latków i 54% 15 – latków , a codziennie paliło papierosy odpowiednio 0,5%, 6% i 11% młodzieży. Do picia piwa przyznało się 18% 11-latków, 41% 13-latków i69% 15-latków, a do epizodu upicia się –odpowiednio 8%, 25% i 47% nastolatków. Co piąty 15-latek przyznał się też do próbowania lub używania marihuany.

Wszystkie wymienione zachowania ryzykowne częściej występowały wśród chłopców niż wśród dziewcząt, choć w ostatnich latach różnice te zaczynają się niebezpiecznie zmniejszać.

**Dlaczego młodzież sięga po substancje psychoaktywne**

Substancje psychoaktywne to takie związki chemiczne, które działając na ośrodkowy układ nerwowy zmieniają nastrój, myślenie i zachowanie. Należą do nich: tytoń, alkohol, dopalacze i nielegalne narkotyki, ale także leki zażywane bez wskazań medycznych, kleje, rozpuszczalniki, czy kofeina (zawarta m.in. w napojach energetyzujących).

Młodzież sięga po substancje psychoaktywne:

•uciekając przed frustracją, wynikającą z niepowodzeń szkolnych i konfliktów rodzinnych, nudą i monotonią, samotnością i lękiem, poczuciem bezsensu życia i załamaniem wartości,

•poszukując ciekawych doświadczeń, radości i zabawy, możliwości poczucia się dorosłym i pokazania siebie jako kogoś ważnego, wyróżniającego się ponad przeciętność.

Używaniu przez młodzież substancji psychoaktywnych możemy zapobiegać, eliminując przyczyny tych ucieczek oraz zaspokajając potrzeby nastolatków!

**Pozytywne relacje rodzinne chronią dzieci przed używaniem**

**substancji psychoaktywnych**

Jak rozmawiać z dziećmi:

*1)Wspólne spożywanie posiłków (według badań jest to bardzo ważny element sprzyjający komunikacji i więzi w rodzinie)*

*2) Rola rodzica jako doradcy, przewodnika i partnera (przyjaciela)*

*3)Rola nastolatka jako partnera –nastolatek chce być traktowany jako prawie dorosła, odpowiedzialna osoba*

*4) Porównanie tematów rozmów z potrzebami nastolatków. Nastolatki chcą rozmawiać na różne tematy, nie tylko o szkole. Chcą uczestniczyć w planowaniu, dyskutować o polityce itp.*

*5) Młodzież często sama nie chce rozmawiać na trudne tematy, bo ma wrażenie, że rodzice jej nie rozumieją, traktują jak dziecko, używając argumentu „Nie, bo NIE”*

*6) Młodzież potrzebuje powierników tajemnic (szczególnie dziewczęta), ale musi mieć pewność, że rodzic dochowa tajemnicy.*

*7) Rodzic powinien być autorytetem dla nastolatka.*

**PAMIĘTAJ!**

Nastolatek chce być partnerem w rozmowie, nie tylko słuchaczem!

•słuchaj uważnie tego, co młody człowiek chce Ci powiedzieć,

•akceptuj uczucia swojego dziecka,

•wyrażaj jasno swoje zdanie, używaj argumentów,

•dbaj o to, by Twój przekaz był spójny (aby ciało mówiło to samo co słowa),

•mów o swoich uczuciach i o tym co widzisz,

•wyrażaj zdecydowany sprzeciw, krytykując negatywne zachowania, a nie dziecko,

•dawaj nastolatkowi możliwość wyboru, samodzielnego podejmowania decyzji,

•doceń wysiłek, jaki dziecko wkłada w wykonanie różnych zadań,

•pozwól, aby nastolatek sam znajdował odpowiedzi na różne pytania, ale gdy poprosi Cię o radę –wyraź swoje zdanie,

•nie odbieraj nadziei,

•chwal dziecko, gdy zrobi coś dobrze,

•sam pokazuj zachowania godne naśladowania.

Zadbaj o to, by każdego dnia znalazł się czas na rozmowę, np. podczas wspólnych posiłków.

Zachęcaj do rozmów, ale nie zmuszaj. Dyskutuj, negocjuj. Bądź otwarty, by nastolatek wiedział, że w razie kłopotów **zawsze może na Ciebie liczyć.**

**Jak kształtować poczucie własnej wartości i asertywności u dzieci**

**PAMIĘTAJ!**

Związki z rówieśnikami są dla dorastającej młodzieży bardzo ważne, choć często występuje zjawisko konformizmu wobec grupy rówieśniczej. Polega on na podporządkowywaniu się gotowym wzorom postępowania (np. paleniu tytoniu)i dostosowywaniu się do opinii większości grupy, w celu uzyskania akceptacji i poczucia bezpieczeństwa.

 Opieranie się presji grupy jest bardzo trudne!

Chcąc przeciwdziałać konformizmowi u dziecka:

1.Wzmacniaj jego **poczucie własnej wartości** przez:

•akceptację,

•szacunek,

•konstruktywną krytykę,

•realne oczekiwaniach,

•sprawiedliwe ocenianie,

•poszerzanie odpowiedzialności dziecka,

•docenianie jego sukcesów.

2.Kształtuju niego **zachowania asertywne**, czyli wyrażanie uczuć, myśli i życzeń oraz dbałość o przestrzeganie należnych nam praw, bez

naruszania praw innych osób.

Przyznaj mu prawo:

•do bycia sobą,

•wyrażania swoich uczuć, opinii (o ile nie narusza to praw innych osób),

•popełniania błędów, proszenia o pomoc

•odmawiania

**Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami i stresem u dziecka.**

Nastolatek jest w okresie nasilonego stresu i intensywnych zmian hormonalnych, powodujących zwiększone pobudzenie i chwiejność emocjonalną. Dlatego często pojawiają się u niego reakcje emocjonalne bardzo silne, zmienne, niewspółmierne do bodźca, które trudno zrozumieć i rodzicom i jemu samemu. Problemem mogą być zarówno wybuchy

gniewu, ukrywanie emocji, jak też radzenie sobie z nimi przez sięganie po substancje psychoaktywne.

Dlatego:

•zachęcaj nastolatka do mówienia o swoich przeżyciach emocjonalnych,

•pozwalaj nastolatkowi realizować jego pragnienia, ale przy przestrzeganiu najważniejszych zasad,

•pomagaj mu rozwijać wiedzę, która daje poczucie bezpieczeństwa i zrozumienia otaczającej rzeczywistości,

•ucz pozytywnego myślenia, współżycia w grupie, rozładowywania konfliktów i rozwiązywania problemów,

•pomagaj w kształtowaniu pewności siebie,

•dawaj wsparcie,

•ucz efektywnego relaksowania się -spędzania wolnego czasu w sposób sprawiający przyjemność, zachowania poczucia humoru i stosowania technik relaksacyjnych.

**Jak uczyć podejmowania decyzji**

**PAMIĘTAJ!**

U nastolatków rozwijają się zainteresowania społeczne, polityczne, kulturalne. Młodzież potrafi wytyczać odległe cele i podejmować planową, samodzielną aktywność (choć w połączeniu z chwiejnością emocjonalną często występuje „słomiany zapał”).

Skłonność do ryzyka, romantyzm i intensywność podejmowanych działań może jednak pociągać za sobą niekorzystne skutki zdrowotne (wypadki, urazy, używanie substancji psychoaktywnych).

Chcąc zapobiegać używaniu substancji psychoaktywnych:

•zachęcaj dziecko do poszukiwania zainteresowań i podejmowania konstruktywnej działalności,

•umożliwiaj mu realizowanie zainteresowań,

•stwarzaj warunki do podejmowania różnych działalności,

•nie zmuszaj do aktywności wybranych przez Ciebie, lecz pokazuj alternatywy(może dziecko samo wybierze to, co Twoim zdaniem jest najkorzystniejsze),

•zdobądź zaufanie dziecka,

•pomóż dziecku podejmować racjonalne decyzje(analizować potrzeby , precyzować cele, identyfikować możliwości rozwiązań, oceniać konsekwencje każdej alternatywy, tworzyć plany wprowadzania w życie podjętych decyzji).

**Dopalacze**

 Zachęcamy do pobierania z serwisu ulotki wydanej w ramach Kampanii Ministerstwa Zdrowia i Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii.

***Nasze dzieci i zagrożenia :DOPALACZE -WYPALACZE!!***

***Ulotka dla rodziców do pobrania na stronie*** [***http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res\_id=885545***](http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=885545)

***więcej informacji o dopalaczach na stronie:*** [***http://www.dopalaczeinfo.pl/***](http://www.dopalaczeinfo.pl/)

Telefony Zaufania

**Narkomania**

**801 199 990**

czynny codziennie

w godz. 16-21

**Uzależnienia behawioralne**

**801 889 880**

czynny codziennie

w godz. 17-22

**Przygotowała Aneta Ładecka – pedagog szkolny ,**

***Opracowano na podstawie:***

 ***Izabela Tabak „Scenariusze dla nauczycieli do pracy z rodzicami z zakresu profilaktyki używania substancji psychoaktywnych „***