

## ***Blżej siebie – dalej od narkotyków***

Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo. Jeżeli jednak rozumie się i pamięta, że okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka – to połowa sukcesu. Większość rodziców najbardziej boi się okresu, kiedy dziecko zaczyna dorastać. Zaczyna wtedy wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy.

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty. Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak całkowicie uchronić dziecko przed narkotykami, ale jedno jest pewne: **im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed narkotykami**. Młodzi ludzie buntują się przeciw dorosłym, a rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym ten bunt jest skierowany. Dzieci w okresie dorastania chcą być traktowane jak dorośle i nie godzą się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do wyodrębnienia się i niezależności, ale najczęściej rodzi konflikty. Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji – czasem za wszelką cenę, wbrew temu, czego oczekują dorośli. Często młodzi ludzie darzą większym zaufaniem przyjaciół niż rodziców, dlatego próby ograniczania im swobody w tym zakresie na ogół kończą się niepowodzeniem. Dla rodziców to trudny test wytrzymałości, cierpliwości i rodzicielskiej miłości. Życie codzienne obecnie podlega różnorodnym presjom. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Wielu rodziców zmaga się z bezrobociem, wielu zaś poświęca swojej pracy zarobkowej dużo czasu. Dorastające dzieci również już od najmłodszych lat podlegają wyjątkowej presji – oczekuje się od nich osiągnięć w szkole, ładnej sylwetki, sukcesów. Coraz mniej chwil pozostaje na rozmowy i wspólne spędzanie czasu.

### **Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców**

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem. Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

### **Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci:**

- **Poczucia więzi i przynależności do rodziny.** Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.
- **Poczucia własnej wartości.** Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- **Wiarygodności.** Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- **Sprawiedliwego traktowania.** Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
- **Stanowczości w ważnych sprawach.** Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- **Poszanowania intymności i dyskrecji.** Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

## Jak być bliżej z dzieckiem

Więź z dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość, zaufanie, szczerłość to efekty wieloletniej pracy. Jeżeli jesteśmy na co dzień blisko z dzieckiem, łatwiej nam zauważyć co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo zaczyna być inne – czasem dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i coraz bardziej się buntuje w wielu sprawach. Pomimo to staraj się poznawać, rozumieć i akceptować świat młodych.

**Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.**

- ❖ Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia, a także problemy. Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem.
- ❖ Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyzłoczyć. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów.
- ❖ Znajdź też czas, gdy chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągania dalszych sukcesów.
- ❖ Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.
- ❖ Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduchów”, proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.
- ❖ Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.
- ❖ Rozmawiaj też o tym, co się u ciebie obecnie dzieje, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.
- ❖ Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.
- ❖ Rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

### Warto też pamiętać o kilku ważnych sprawach:

- **Bądź przykładem.** Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.
- **Wymagaj**, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.
- **Bądź konsekwentny**, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.
- **Poznaj przyjaciół** i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ.
- **Szanuj prawo dziecka** do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- **Nie bądź nadmiernie opiekuńczy.** Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając.
- Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.
- **Określ jasno zasady** dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu.
- **Ucz jak przewycięzać trudności** i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

Aneta Piskorska – psycholog