

# DOPALACZOM MÓWIMY STOP WYBIERAMY ZDROWIE

Nie ma prostych i skutecznych recept na to,  
jak całkowicie uchronić dziecko  
przed narkotykami i jak rozwiązywać trudne sytuacje.  
Jedno jest pewne, im lepszy mamy kontakt z dzieckiem,  
tym lepiej ustrzeżemy je przed narkotykami.

Rozmowa jest podstawą dobrych relacji z dzieckiem,  
bo pozwala lepiej poznać świat dziecka,  
oczekiwania, marzenia, ale też różnorodne problemy.  
Nie należy bać się rozmawiać także na trudne tematy.

Wiedza o narkotykach pomaga przełamać opory  
przed rozmową z dzieckiem na ten trudny temat.

Im więcej wiemy na temat narkotyków,  
tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości.  
Używajmy rzeczowych argumentów.



Wojewódzka Kampania Edukacyjna  
Państwowego Wojewódzkiego  
Inspektora Sanitarnego w Łodzi

## O czym warto pamiętać:

- Bądź przykładem. 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 swojego dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku rówieśnicy odgrywają ważną rolę i często mają duży wpływ na twoje dziecko.
- Szanuj prawa 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.
- Ucz jak przewyćczać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

## Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyki

- Zaczynj działać, ponieważ problem sam się nie rozwiąże. Nie działaj jednak pod wpływem emocji.
- Jeżeli był to tylko incydent daj mu szansę i nie traktuj jak narkomana.
- Jeśli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy specjalistów, którzy pomogą tobie i dziecku poradzić sobie z problemem.
- Nie chroń dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Nie wstydz się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu.

Ważnych dla ciebie informacji możesz poszukać na stronie  
Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii  
[www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)