

**Współczesny świat charakteryzuje się znaczną dostępnością środków uzależniających. Warto więc poznać kilka rad, jak wspierać Dziecko w rozwoju i zapobiegać używaniu substancji psychoaktywnych.**

Pamiętaj:

- dbaj o dobre relacje z dzieckiem:
- rozmawiaj na różne tematy, nie unikaj tematów trudnych
- okazuj swojemu dziecku pozytywne uczucia i ciepło
- bądź dla Dziecka dobrym przykładem
- słuchaj Dziecka
- nie oceniaj i nie porównuj z innymi
- nie krytykuj, nie stawiaj zbyt wygórowanych, nierealistycznych wymagań
- doceniaj starania, postępy i wkład pracy
- pomagaj Dziecku wierzyć w siebie
- interesuj się tym, co robi Twoje dziecko, poznawaj jego przyjaciół
- ustalaj jasne zasady

Kochaj mądrze, zwróć uwagę jeśli zauważysz niepokojące sygnały takie jak:

- Nagłe, gwałtowne zmiany nastroju i aktywności, okresy wzmożonego ożywienia przeplatane ospałością;
- Spadek zainteresowania ulubionymi, chętnie dotąd wykonywanymi czynnościami
- Izolowanie się od domowników, zamykanie się w pokoju, unikanie rozmowy
- Częste wietrzenie pokoju, częste używanie kadzidełek i odświeżaczy powietrza
- Wypowiedzi zawierające pozytywne opinie o substancjach psychoaktywnych
- Częste łamanie ustalonych zasad, bunt, napady agresji i złości
- Kłamstwa, wynoszenie przedmiotów o dużej wartości
- Niewyraźna, bełkotliwa mowa
- Przekrwione oczy
- Nieużywane dotychczas podejrzane substancje/ akcesoria

Jeżeli podejrzewasz, że Dziecko może mieć kontakt z substancjami psychoaktywnymi możesz:

- Spokojnie z nim porozmawiać
- Wysłuchać
- Zwrócić się o pomoc do instytucji zewnętrznych
- Skontaktować się z psychologiem lub pedagogiem szkolnym.

***Pamiętaj, aby rozmawiać z dzieckiem, interesować się jego sytuacją i wspierać w rozwiązywaniu problemów i pokonywaniu kryzysów.***