

Profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży, realizowana w ramach pedagogizacji rodziców

Referat 1

Temat: Dlaczego coraz młodsze dzieci palą papierosy? Jak zapobiegać tym zgubnym dla dzieci i młodzieży trendom?

Nikotynizm to nałóg, który dotyczy nie tylko dorosłych, ale młodzieży. W ostatnich latach coraz powszechniej pojawia się również wśród dzieci. Z badań statystycznych wynika, że w Polsce:

- wśród dzieci w wieku 7 – 10 lat pali około 1% dziewcząt i 6% chłopców
- wśród dzieci w wieku 11 – 13 lat pali około 9% dziewcząt i 23% chłopców
- wśród dzieci w wieku 14 – 16 lat pali około 59% dziewcząt i 51% chłopców

Zdecydowana większość dzieci (około 40%) deklaruje, że sięgnęli oni po raz pierwszy po papierosy z ciekawości, chcąc spróbować tego, czego na co dzień używają dorośli, rodzice, starsze rodzeństwo czy nauczyciele. Taka sama grupa dzieci twierdzi, że do sięgnięcia po pierwszy papieros zostali namówieni przez palących rówieśników lub starszych kolegów. 7% dzieci przyznaje się do tego, że zrobiło to w chwili silnego zdenerwowania (przed klasówką, egzaminem, po otrzymaniu złej oceny, na złość rodzicom itp.). Mniej więcej taka sama grupa dzieci sięgając po papierosy chciała zaimponować kolegom, sympatii czy rodzeństwu.

Przyczyny, dla których dzieci i młodzież sięga po papierosy i często wpada w zgubny nałóg są wszystkim dobrze znane. Jedną z głównych jest to, że dzieci naśladują dorosłych, zaspakajając ciekawość tego, co od najmłodszych lat jest, przynajmniej teoretycznie, dla nich zakazane. Myślę również, że nie ma „lepszej reklamy” palenia papierosów jak widok palących dorosłych, zwłaszcza lekarzy. Chcą zaimponować rówieśnikom, bojąc się wyśmiania i odrzucenia przez grupę. Poddają się przemijającej już na szczęście modzie na palenie papierosów uważając, że używając nikotyny, w oczach innych uchodzą będą za doroślejszych. Nie posiadają podstawowych wiadomości na temat niebezpieczeństw, zwłaszcza zdrowotnych, które wynikają z tego nałogu. Dorośli, z racji tego, że sami palą papierosy nie czują moralnego mandatu do egzekwowania wśród dzieci i młodzieży zakazu używania nikotyny. Ci spośród nich, którzy nie używają nikotyny, są w swoich działaniach związanych ze zwalczaniem nikotynizmu wśród dzieci i młodzieży zbyt mało konsekwentni. Przeszkodą w prowadzeniu skutecznej kampanii antynikotynowej jest zapewne również możliwość kupna papierosów praktycznie na każdym kroku, w każdym sklepie. Obowiązujące w Polsce prawo zakazujące sprzedaży papierosów nieletnim albo nie jest przez sprzedawców respektowane, albo bardzo łatwo obchodzone przez dzieci i młodzież, która w zakupie papierosów wyręcza się starszymi kolegami.

Co zatem zrobić, by skutecznie ograniczyć rzeszę palących dzieci i młodych ludzi? Myślę, że należy podjąć następujące kroki:

1. Walkę z nałogiem palenia papierosów wśród dzieci i nieletniej młodzieży należy zacząć od siebie, tzn. dorosłych. Nie bądźmy złym przykładem dla naszych dzieci. Uważam, że tylko osoba, która nie pali papierosów ma możliwość skutecznej walki z nikotynizmem wśród dzieci i młodzieży. Nabieramy bowiem przez to wiarygodności w swoich działaniach, a w oczach dzieci moralnego prawa do mówienia o szkodliwości tego zgubnego nałogu.

2. Należy, począwszy od szkoły podstawowej, jak najwięcej mówić dzieciom zarówno o materialnych, jak i zdrowotnych skutkach palenia papierosów. Każde dziecko i młody człowiek powinien wiedzieć o tym, jak wiele trujących, w tym rakotwórczych substancji znajduje się w papierosowym dymie i jak bardzo szkodliwy jest on dla ludzkiego organizmu, również tego, który jest jeszcze w łonie matki. Każde dziecko od najmłodszych lat powinno rozumieć również termin tzw. biernego palenia i wynikające z niego konsekwencje. Wśród informacji, które warto przekazać dzieciom jest również ta, że nikotyna uzależnia tak jak narkotyki czy alkohol, a wyjście z nałogu, kiedy się w niego wpadnie jest niezmiernie trudne. Kampania uświadamiająca dzieci i młodzież

w sprawie szkodliwości nikotynizmu jest bardzo ważnym zadaniem zarówno dla rodziców jak i szkoły.

3. Zróbmy wszystko, by utrzymać i rozwijać pojawiającą się od jakiegoś czasu w Polsce modę na prowadzenie zdrowego, aktywnego trybu życia i niepalenia papierosów. Popularyzujmy wśród młodzieży nawyk rekreacyjnego uprawiania sportu na co dzień. Wpajajmy dzieciom od najmłodszych lat ideę ekologii i zdrowego środowiska.

4. Bądźmy konsekwentni w respektowaniu prawa, które ma chronić nasze dzieci przed łatwym dostępem do różnego rodzaju używek, również nikotyny, zarówno jeśli chodzi o ich kupno, jak i używanie w miejscach publicznych.

5. Pokazujmy dzieciom wzorce do naśladowania. Mogą to być znani wszystkim sportowcy, którzy osiągnęli sukcesy lub inne postacie, które swoim życiem dały dowód tego, że mogą być dla naszych dzieci źródłem do naśladowania.

**Temat: Dlaczego młodzież sięga po alkohol?
Jak walczyć z tym niepokojącym zjawiskiem?**

Przeprowadzone w Polsce w roku 1995 i 1999 badania socjologiczne wykazały, że w ostatnich latach nastąpił znaczny wzrost spożycia alkoholu przez polską młodzież. Zjawisku temu towarzyszy widoczny wzrost agresji wśród spożywających alkohol młodych ludzi i wynikające z tego faktu zagrożenia dla ich otoczenia. Wspomniane wyżej badania wykazały, że: wśród uczniów szkół średnich tylko 9% chłopców i 16% dziewcząt to abstynenci

- 68% piętnastoletnich chłopców i 54% dziewcząt piło alkohol w ciągu ostatniego miesiąca
- 58% chłopców i 43% dziewcząt upiło się w ciągu ostatniego roku
- 39% chłopców i 22% dziewcząt upiło się w ciągu ostatniego miesiąca
- co dziesiąte dziecko po wypiciu alkoholu uczestniczyło w bójce lub sprzeczce
- 5% nastolatków po wypiciu alkoholu doświadczyło wypadku lub uszkodzenia ciała
- co dwudziesta piętnastolatka po spożyciu alkoholu miała niechciane kontakty seksualne
- co piąty młody człowiek ma poważne problemy alkoholowe (upija się)
- w ciągu ostatnich 5 lat spożycie piwa wzrosło w naszym kraju dwukrotnie

Przytaczane wyżej statystyki są przerażające. Zastanówmy się nad tym, co jest powodem tego stanu rzeczy?

Okres dojrzewania młodego człowieka charakteryzuje się częstymi konfliktami młodzieży z rodzicami i nauczycielami. Jest to okres podważania autorytetów. Dla młodzieży wzrasta rola kontaktów z rówieśnikami, często z takimi, którzy już zaznali „smak życia” w negatywnym tego słowa znaczeniu. Bardzo często w tym właśnie momencie życia młodego człowieka sięga on po papierosy, narkotyki czy alkohol. To bardzo ciężki czas dla rodziców, którzy muszą pozwolić swym dzieciom stać się niezależnymi, utrzymując nad nimi jednak opiekuńczą kontrolę. Sytuację utrudnia fakt, iż coraz trudniej w naszym otoczeniu można znaleźć ulicę, salę sportową czy kinową, program radiowy czy telewizyjny, stronę w gazecie, w której nie pojawiłyby się zaproszenia do picia napojów alkoholowych. Owocne porozumienie rodzica z dzieckiem w tym okresie jego życia to bardzo trudne zadanie. Jak zatem postąpić, by uchronić nasze dzieci przed zgubnymi wpływami używek, w tym również alkoholu? Proponuję podjęcie następujących działań:

1. Należy rozmawiać z dzieckiem nie unikając tematów, powszechnie uznawanych za wstydlive. Dzieci muszą czuć, że mogą rozmawiać z rodzicami o wszystkim. Nigdy nie należy lekceważyć problemów, z którymi dziecko zwraca się do rodziców, niezależnie od tego czy dotyczą one spraw w naszym pojęciu poważnych, czy błahych. Nauczmy się zatem słuchać tego, co mówią do nas nasze dzieci. Dzięki temu będzie nam łatwiej porozumieć się z nimi, gdy pojawiający się problem, dotyczący na przykład pierwszych kontaktów dziecka z alkoholem stanie się faktem.
2. Należy tak postępować, aby dziecko w domu czuło się potrzebne. W tym celu należy koniecznie obarczyć je jakimiś domowymi obowiązkami na miarę jego możliwości. Niewłaściwe jest stosowanie zasady całkowitego zwalniania dziecka z domowych obowiązków ze względu na jego obowiązki związane ze szkołą. Takie postawienie sprawy niszczy więzi rodzinne i w przyszłości niewątpliwie utrudni porozumienie się rodzica z dzieckiem.
3. Rodzic powinien ułatwić dziecku wykształcenie jasnego systemu wartości, w którym nałogi i korzystanie z używek widziane jest jako coś nagannego i szkodliwego.
4. Należy nauczyć dziecko radzenia sobie w przypadku nacisków ze strony rówieśników. Sprawmy, by dziecko potrafiło rozróżniać, choćby instynktownie dobro i zło oraz nie bało się wyrażać własnego zdania. Każdy rodzic powinien dążyć do poznania środowiska, w którym dziecko przebywa i spędza wolny od nauki i domowych obowiązków czas. Błędem jest uważanie, że kontrola wydatków dziecka to łamanie jego praw. Należy to robić jednak w taki sposób, by dziecko nie odczuło naszej troskliwości jako braku zaufania z naszej strony do jego osoby. Dziecko powinno wiedzieć, że to co robimy troszcząc się o nie, służy jego dobru.
5. Bardzo cenną umiejętnością każdego człowieka jest zdolność do asertywnego odmawiania. Warto dziecko nauczyć zachowań w sytuacjach, w których koledzy proponują alkohol czy inne używki.

Dzięki byciu asertywnym, dziecko będzie mogło kontrolować swoje decyzje bez poczucia źle pojętej niższości i wstydu wobec rówieśników, którzy namawiają je do wypicia alkoholu. Zadanie kształtowania w dzieciach i młodzieży umiejętności asertywnych zachowań leży zarówno przed rodzicami jak i szkołą.

6. W każdej rodzinie, od najmłodszych lat dziecka, powinny obowiązywać jasne i konsekwentnie realizowane reguły, w tym zakazy dotyczące używania alkoholu i papierosów. Tylko w tak funkcjonującej rodzinie można wykształcić w dziecku zdrowe podejście do zażywania różnego rodzaju używek. Pamiętajmy o tym, że w pewnym wieku dziecka, zwłaszcza w pierwszych latach jego życia, to właśnie my jesteśmy dla niego największym autorytetem. Nasze dzieci od najmłodszych lat podpatrują i naśladują właśnie nas. Dlatego też, jeśli chcemy, by nasze dzieci w przyszłości nie miały problemów z alkoholem, bądźmy dla nich pozytywnym przykładem do naśladowania.

**Temat: Przyczyny narkomanii wśród dzieci i młodzieży
oraz sposoby przeciwdziałania temu zjawisku**

Narkomania to jedna z wielu form patologii społecznych, które w bardzo destrukcyjny sposób wpływają dziś na zdrowie fizyczne, psychiczne oraz postawy moralne społeczeństwa, zwłaszcza młodzieży. Szczególnie niepokojący jest fakt, iż w Polsce, patologia narkotykowa wykazuje tendencję wzrostową. Niepokoi również obniżanie się wieku osób wpadających w narkotykowy nałóg. Ciągłe wzrasta liczba przestępstw związanych z tą patologią i liczba ofiar śmiertelnych w wyniku przedawkowania. Zjawisko narkotyzowania się w naszym kraju dotyczy wszystkich grup społecznych bez względu na wiek, wykształcenie, miejsce zamieszkania. Wyraźnie wzrasta liczba osób uzależnionych od halucynogenów, kokainy i amfetaminy. Liczba zgonów spowodowana zażywaniem i przedawkowaniem narkotyków waha się w Polsce w granicach 170 rocznie i w ostatnich latach wzrosła o około 25%. Największą grupę osób używających narkotyki lub od nich uzależnionych jest młodzież w wieku od 18 do 20 lat. Do najczęściej używanych narkotyków należy: amfetamina, konopie, ekstazy, LSD, grzyby halucynogenne, leki, heroina, kokaina.

Zjawisko narkomanii wśród dzieci i młodzieży należy ujmować w szeroko pojętym kontekście różnych patologii społecznych, takich jak przestępczość nieletnich i dorosłych, podkultury młodzieżowe, nadużywanie alkoholu, uzależnienie od nikotyny, prostytutka, konsumpcyjne traktowanie życia. Należy zastanowić się nad czynnikami, które popychają dzieci i młodzież do sięgania po narkotyki. Prowadzone badania dowodzą, że wśród pierwotnych motywów dominuje ciekawość i moda (41%). Innymi, wtórnymi czynnikami są przymus fizyczny i psychiczny oraz głód narkotykowy (58%). Do znaczących motywów należy również chęć przeżycia przyjemności, konflikty domowe, szkolne, ucieczka od rzeczywistości, chęć eksperymentowania, próba rozładowania przykrych stanów psychicznych, nuda czy namowa rówieśników. Bywa, że powodem sięgania po narkotyki jest chęć zmanifestowania protestu lub dodania sobie śmiałości. Uzależniona od narkotyków młodzież przyznaje, że bardzo często rozpoczynała branie pod wpływem środowiska rówieśniczego, chcąc w ten sposób zaimponować grupie i zostać przez nią zaakceptowanym. Badani narkomani, charakteryzują się takimi cechami osobowości jak niepokój, niezadowolenie z siebie i niska samoocena, brak odporności na stres, skłonności do fantazjowania, agresywność, wybuchowość i skłonność do manipulowania innymi w celu osiągnięcia własnych korzyści. Wykazują słabą orientację w otaczającej ich sytuacji, niską oryginalność myślenia i spostrzegania, ograniczony krąg zainteresowań, słabą siłę woli. Zapewne część wymienionych wyżej objawów mogła być przyczyną sięgania po narkotyki, a inne stanowiły skutek ich brania. Winę za popchniecie dziecka w kierunku nałogu często można przypisać samym rodzicom. Coraz mniej czasu poświęcają oni dzieciom, a emancypacja zawodowa kobiet i mężczyzn prowadzi często do zachwiania autorytetu rodzinnego. Nie bez znaczenia jest również fakt coraz częstszej aprobaty rodziców dla niektórych nałogów ich dzieci, zwłaszcza palenia nikotyny i używania alkoholu. Po tych, często tolerowanych przez rodziców używkach, często przychodzi kolej na narkotyki. Tak więc kardynalne błędy w wychowaniu dzieci, również mogą być powodem kontaktu dziecka z narkotykiem. Rola rodzica nie polega bowiem wyłącznie na zaspakajaniu ich potrzeb biologicznych. Powinni zaszczepić w swoich dzieciach powściągliwość, zdolność do wyrzeczeń, wysiłku, odpowiedzialności za swoje zachowanie, chęć do solidnej nauki i pracy.

Zasady profilaktyki w przeciwdziałaniu narkomanii

Zasada pierwsza

Należy pamiętać o tym, że zdecydowanie łatwiej jest zapobiegać narkomanii niż ją leczyć. Wspomniane wyżej zapobieganie polegać ma na takim wychowywaniu dzieci i młodzieży, by w żadnej sytuacji życiowej nie potrzebowali oni sięgać po narkotyki. Cel ten można osiągnąć przez systematyczne kształtowanie w naszych wychowankach takich wartości jak miłość, poczucie bezpieczeństwa, poczucie odpowiedzialności za siebie i innych. Należy kształtować w nich poczucie potrzeby realizowania się w niesieniu bezinteresownej pomocy innym, zwłaszcza słabszym i starszym, a nie tylko zaspakajać potrzeby konsumpcyjne i przyjemnościowe. W życiu naszych dzieci należy kształtować wszechstronne zainteresowania, siłę woli oraz pasję pokonywania trudności.

Zasada druga

Dziecko powinno czuć, że jest chciane i kochane, i nawet w najtrudniejszych sytuacjach może liczyć na pomoc rodziny. Pomoc ta ma być jednak dobrze przemyślana. Nie oznacza ona bezkrytycznego wybaczenia wszystkich win i rozpieszczania dziecka. Kiedy jest taka potrzeba, nie należy unikać trudnych pytań. Trzeba mieć zarazem czas dla dziecka, aby dostrzec jego codzienne problemy. Należy zwracać uwagę na sytuacje, w których dziecko zamyka się wewnątrz lub zewnątrz, zamykając za sobą drzwi swojego pokoju. Starajmy się zawsze je wspierać, choćby duchowo, służąc życzliwą radą. Pomóżmy mu otworzyć się przed nami lub kimś innym, gdy odbieramy sygnały, że dzieje się coś złego. Nie bądźmy jednak nachalni i agresywni w swoich działaniach. Należy uszanować prawo dziecka do decydowania o własnej intymności i prywatności. Ono potrzebuje naszej rady, a nie oskarżeń i napomnień.

Zasada trzecia

Należy pamiętać o tym, że rodzina rozbita i skłócona zwiększa ryzyko narkomanii u dziecka. Rozwód w rodzinie, brak w niej ojca lub matki czy życie w stałym konflikcie, bardzo niekorzystnie wpływa na psychikę dziecka. Często same obarcza się winą za zaistniałą w rodzinie sytuację. Czuje się wyobcowane i zagrożone. Konsekwencją tego stanu rzeczy są ucieczki z domu, unikanie systematycznego chodzenia do szkoły, a co za tym idzie obniżenie wyników w nauce. W końcu dziecko wiąże się z grupą kolegów czy koleżanek o podobnych problemach lub z młodzieżą z marginesu społecznego, gdzie może natrafić na pierwsze w swoim życiu narkotyki.

Zasada czwarta

Mitem jest głoszenie poglądów, że tzw. miękkie narkotyki są nieszkodliwe lub mniej szkodliwe. Zadaniem zarówno szkoły jak i rodziców jest wytłumaczenie dzieciom i młodzieży, że każdy narkotyk w pewnych dawkach stanowi potencjalne źródło popadnięcia w nałóg narkotyczny. Nasi wychowankowie muszą pamiętać o tym, że kto raz utracił kontrolę nad narkotykiem, będzie miał problem do końca życia, i że narkomana może uratować tylko całkowita abstynencja. Narkotyku bowiem nie udaje się brać w sposób kontrolowany, gdyż organizm uzależnia się od niego i domaga się coraz większej dawki. W efekcie narkoman ryzykuje swoim zdrowiem i życiem. Jego życie to umieranie na raty. Omówione wyżej konsekwencje brania narkotyków nie powinny być w rodzinie tematem tabu. Należy o nich szczerze rozmawiać z naszymi dziećmi, wskazując na płynące z zażywania narkotyków zagrożenia.

Jak rozpoznać u dziecka kontakty z narkotykiem

Niewątpliwie najlepszą metodą uniknięcia pojawienia się w życiu naszego dziecka narkotyków są opisane wyżej zasady profilaktyki, opierające się na poprawnych kontaktach między poszczególnymi członkami rodziny oraz szerzeniu obiektywnej wiedzy dziecka na temat ewentualnych konsekwencji wpadnięcia w narkotyczny nałóg. Co zrobić jednak, gdy kontakt dziecka ze środkiem narkotycznym już nastąpił? Należy jak najszybciej zareagować na zaistniałą sytuację i podać dziecku rękę przez namówienie go na zerwanie z groźną używką lub na podjęcie leczenia. Należy zdawać sobie jednak sprawę z tego, że jest

ono bardzo trudne, długotrwałe i wymaga od dziecka ogromnej siły woli. Aby jednak do wspomnianych wyżej działań doprowadzić, należy rozpoznać u naszego dziecka sam problem brania narkotyków. Jest to tym trudniejsze, że skrzętnie ukrywa ono przed rodzicami fakt brania narkotyków. Pierwsze jego objawy są prawie niezauważalne. Dziecko dystansuje się od kontaktów z rodzicami i rodzeństwem. Unika wywiązywania się z domowych obowiązków. Uczeń, który dotychczas osiągał dobre wyniki w nauce, nagle zaniedbuje szkołę, a jego szkolne wyniki są coraz gorsze. Zauważamy, że spotyka się z inną, często podejrzaną grupą kolegów i koleżanek, być może nawet z marginesu społecznego. Staje się drażliwe, a na wszelkie uwagi rodziców reaguje buntem. Typowym objawem kontaktu dziecka z narkotykami jest również to, że ma coraz większe potrzeby finansowe, a z domu zaczynają ginąć pieniądze lub wartościowe przedmioty. Czasem podejrzanym telefonem budzą niepokój rodziców. Dziecko próbuje manipulować rodzicami, ucieka się do kłamstwa, oskarża innych, obiecuje poprawę, której nie dotrzymuje. W końcu znika z domu i ze szkoły na kilka dni a nawet tygodni.

Przywrócić rodzinę dziecku i dziecko rodzinie i szkole to najlepsze wyjście, ale często jest tak, że to dziecko nie ma już rodziny, bo ona już się rozpadła. Jeżeli rodzice mają jeszcze jakiś autorytet u dziecka to mogą podjąć próbę zmotywowania go do zmiany sposobu życia, zachowań, postaw, wartości, celów, ideałów. Wymaga to jednak cierpliwości, roztropności i fachowej wiedzy oraz pomocy specjalistów.

Bibliografia:

K. Koplan, M. Jarvis, „Rzuć palenie razem z nami”, Copyright 1999, World Health Organization

Maxwell Ruth „Dzieci, alkohol, narkotyki. Przewodnik dla rodziców”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000

Dawid J, Wilmes „Jak wychować dziecko, które mówi – Nie!!! alkoholowi i narkotykom”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2002