

Co robić kiedy dziecko od dłuższego czasu sięga po środki uzależniające?

- » Wyraźnie wyrażcie swoje stanowisko odnośnie używek i uzależnień.
- » Rozmawiajcie otwarcie o problemach.
- » Omówcie szkody związane z konsumpcją narkotyków, czy innych używek dla zdrowia dziecka i jego najbliższego otoczenia.
- » Poparcie finansowe udzielajcie tylko wtedy, gdy macie pewność, że pieniądze nie będą wydane na narkotyki, czy inne używki.
- » Wprowadźcie reguły n. p. zakaz konsumpcji środków uzależniających w domu.
- » Rozmawiajcie dużo ze swoim dzieckiem. Ono potrzebuje Waszej pomocy.
- » Zgłóście się do poradni zwalczania uzależnień, lub poradni wychowawczej.
- » Zgłóście się sami do grup wzajemnego wsparcia.

Musicie wiedzieć, że sami nie poradzicie sobie z tym problemem. Wy i wasze dziecko potrzebujecie profesjonalnej pomocy! Zgłóście się do nas, do Drogennotdienst, czy innej poradni walki z uzależnieniami.

Dziękujemy serdecznie **Gemeindedolmetschdienst Berlin** za pomoc w tłumaczeniu powyższej broszury!

Dalsze pomocne adresy:

Centrum zwalczania uzależnień
- Drogennotdienst -
Ansbacher Str. 11 | 10787 Berlin
Telefon: 030 – 192 37 24 godz na dobę

Organizacja rodziców uzależnionej od narkotyków młodzieży
- Landesverband Berlin/Brandenburg EKBB e.V. -
Ansbacher Straße 11 | 10787 Berlin
Telefon: 030 – 25 75 97 29

Jesteśmy do waszej dyspozycji: Oddział profilaktyki uzależnień w Berlinie

- Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin -

Mainzer Straße 23 | 10247 Berlin
Telefon: 030 – 29 35 26 15
Telefax: 030 – 29 35 26 16
E-Mail: fachstelle.suchtpraevention@padev.de
www.berlin-suchtpraevention.de

Godziny otwarcia:

pon. wt. śr. piąt: 10.00 – 18.00
czw: 10.00 – 20.00

Biuro pad e.V.

- Geschäftsstelle -
Kastanienallee 55 | 12627 Berlin
Telefon: 030 – 93 55 40 40
E-Mail: info@padev.de
www.padev.de



POZOSTAĆ NIEUZALEŻNIONYM!



Czy moje dziecko jest w niebezpieczeństwie?

Is my child in danger?

Est-ce que mon enfant est en danger?

Ist mein Kind in Gefahr?

هل أو لادي في خطر؟
Мой ребёнок в опасности?

Çocuğum tehlikede mi?

¿Está mi hijo en peligro?

Có phải con tôi bị nguy hiểm?

Jak rozmawiać z dzieckiem na temat zagrożenia uzależnieniem – pomocne informacje dla rodziców

FACHSTELLE FÜR
SUCHTPRÄVENTION
IM LAND BERLIN

Jak możecie uchronić swoje dziecko przed uzależnieniami!

Uzależnić można się od:

papierosów, alkoholu, haszyszu, leków tabletek, ekstazy. Nie istnieją wyraźnie pewne objawy konsumpcji środków uzależniających.

Zachowaniami wskazującymi na uzależnienie mogą być:

ciągłe oglądanie telewizji, czy granie w gry komputerowe, zaburzenia jedzenia n. p. jedzenie dużych ilości.

Co powinniście zrobić jako rodzice:

- » Rozmawiajcie z dzieckiem na temat: Konsumpcji używek i jego przyzwyczajęń związanych z oglądaniem telewizji, używaniem komputera, czy internetu. Poruszajcie ten temat również w grupie jego przyjaciół.
- » Chwalcie dziecko za pozytywne zachowania n. p. nie palenie papierosów.
- » Rozmawiajcie na te tematy z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi.
- » Poinformujcie się na temat ustawy o ochronie młodzieży i dzieci.

Zawsze dysponujcie czasem na rozmowę z Waszym dzieckiem!



Foto: photocase.de

Jak mam rozmawiać z dzieckiem kiedy podejrzewam u niego uzależnienie?

- » Rozmawiajcie z dzieckiem konkretnie i otwarcie o swoich podejrzeniach, nie pomniejszajcie wagi problemu, ale też nie dramatyzujcie.
- » Mówcie o swoich obawach, im bardziej konkretnie o tym rozmawiacie, tym lepiej.
- » Wysłuchajcie opinii waszego dziecka na ten temat. Nie denerwujcie się i podejście poważnie do problemu dziecka. Nie bójcie się zadawać pytań.
- » Powiedzcie jasno i wyraźnie czego oczekujecie. Pozostańcie konkretni i stawiajcie dziecku realistyczne żądania.
- » Powiedzcie jakie będą konsekwencje, jeśli dziecko się nie zmieni i bądźcie konsekwentni. Unikajcie nie-realistycznych pogroźek.
- » Nie oczekujcie po pierwszej rozmowie wielkich zmian i zaoferujcie swojemu dziecku pomoc.
- » Zaangażujcie w problem inne zaufane osoby n. p. wychowawcę dziecka, przyjaciół, lub zgłóście się do poradni wychowawczej.

Jak mogę się przygotować do rozmowy z dzieckiem?

- » Uzgodnijcie z partnerem, wspólną taktykę działania.



Foto: pixelquelle.de

- » Zorganizujcie czas na rodzinną rozmowę w spokojnej atmosferze- bez wyrzutów.
- » Bądźcie świadomi faktu, że dziecko widzi w tym mniejszy problem, niż Wy. Wasze dziecko często ocenia konsumpcję używek, jako coś normalnego.
- » Zastanówcie się na konkretnych przykładach co można zmienić n. p. wprowadźcie jeden dzień w tygodniu bez komputera.
- » Poinformujcie się na temat uzależnień, ale także możliwości pomocy i wsparcia.
- » Kiedy dziecko wspomni w rozmowie o Waszych uzależnieniach, czy nałogach powiedzcie mu o różnicy między dorosłymi a dziećmi i dodajcie, że rozmowa miała dotyczyć zachowań dziecka, a nie rodziców.