

ZACHOWAJ  
TRZEŹWY  
UMYSŁ®

ROSNE  
ZDROWO



# Jak wspierać dziecko w dokonywaniu zdrowych wyborów?

ULOTKA EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNA  
dla rodziców/opiekunów

**SPIDR**  
STOWARZYSZENIE PRODUCENTÓW  
LEDEK I NAKRETEK PIAKOWYCH



## WSPARCIE W ROZMOWIE

**Dokonywanie wyboru jest naturalną i bardzo silnie akcentowaną potrzebą dziecka, zwłaszcza w okresie wczesnego dorostania.** Wynika ona z rozwoju emocjonalnego i społecznego w zakresie wyznaczania granic i podkreślenia własnej autonomii. Jednym z obszarów możliwości dokonywania wyborów jest sytuacja eksperymentowania z używkami. **Jak pomóc dziecku w tym trudnym dla niego czasie?** Poniżej znajduje się kilka wskazówek, przykłady stwierdzeń i pytań, jakie warto zadawać dzieciom. Pomagają one podnieść kompetencje rodzicielskie i ułatwiają komunikację w sytuacjach trudnych.

Kiedy już widać sygnały świadczące o próbach eksperymentowania przez dziecko z alkoholem lub papierosami albo planujecie przeprowadzić z nim rozmowę profilaktyczną, warto się do niej przygotować. Żeby użyć odpowiednich argumentów, zacznij od wskazania tych niepożądanych. Zastanów się, czego sami nie lubiliście słyszeć, będąc nastolatkami?

**Przykłady pytań lub stwierdzeń ułatwiających rozmowę profilaktyczną z dzieckiem, które jeszcze nie eksperymentowało z używkami lub o tym nie wiemy:**

- **ile osób z Twojego otoczenia** już eksperymentowało z papierosami lub alkoholem?
- **czy byłeś/eś już w sytuacji**, kiedy mogłaś/eś spróbować alkohol lub papierowy? Jak zareagowałaś/eś?
- **wiedz, że możesz** ze mną o wszystkim porozmawiać, nie będę Cię oceniać!
- **chciałbym/ chciałabym** Ci o czymś opowiedzieć... (warto przywołać wyjątknie historie, które wzmacniają pozytywnie)

**Przykłady pytań lub stwierdzeń ułatwiających rozmowę, kiedy wiemy, że Nasze dziecko używa szkodliwych substancji lub nadmiernie spożywa szkodliwe produkty, tj. słodycze, śmieciowe jedzenie, energetyki etc.:**

- **wiedz, że możesz** mi mówić o wszystkim, nie zamierzam Cię oceniać
- **potrafisz powiedzieć mi**, co daje Ci alkohol?/ papierosy?/ spożywanie energetyków?/ dużych ilości słodyczy?/ śmieciowego jedzenia?
- **kiedy po nie sięgasz?** W jakich sytuacjach?
- **może razem uda Nam się** znaleźć inny sposób? Czym możesz je zastąpić? Czy mogą Ci pomóc?



## WSPARCIE PRZEZ KOMUNIKACJĘ

Ważnym elementem wspierania jest komunikacja z dzieckiem oraz własna postawa.

ZROZUMIENIE

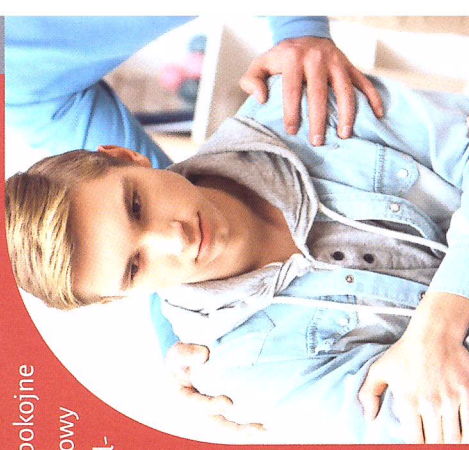
KOMUNIKACJA Z DZIECKIEM

SZACUNEK

WSPARCIE

**Kiedy już wiemy, jak rozpocząć rozmowę, czas poszukać pomysłu, jak wesprzeć dziecko, aby dokonywane przez nie wybory były pełne odpowiedzialności oraz z korzyścią dla jego zdrowia.** Ważnym elementem wsparcia jest wiedza i świadomość zagrożeń, które należy przekazać dziecku. Warto przygotować się do takiej rozmowy i znaleźć na nią spokojne miejsce i odpowiednią ilość czasu. Podczas rozmowy nie należy straszyć dziecka, tylko rzeczowo przedstawiać argumenty.

*Nadmierne spożywanie substancji szkodliwych ma bezpośredni wpływ nie tylko na Twoje zdrowie fizyczne, na którym teraz być może nie skupiasz głównej uwagi, ale pamiętaj, że bardzo szybko może obciążyć Twoje zdrowie psychiczne. Zależy mi na tym, byś dbał/a o siebie, ponieważ Cię Kocham.*



## WARTO PAMIĘTAĆ!

**Podjęcie decyzji o zachowaniu ryzykownych** może być przyczyną uzależnień, stanów depresyjnych, obniżonego poczucia własnej wartości, zaburzenia więzi oraz relacji, zaburzenia funkcji poznawczych, podejmowania prób samobójczych etc. **Nadmierne spożywanie śmieciowego jedzenia**, słodyczy czy energetyków już w młodym wieku może powodować nadwagę, nadciśnienie, cukrzycę, zaburzenia hormonalne, choroby układu pokarmowego czy też zmiany skórne.



## DLACZEGO DZIECKO SIĘGA PO SUBSTANCJE SZKODLIWE (PSYCHOAKTYWNE)

**Rodzicom wydaje się, że ich dziecko nie ma powodów, żeby sięgać po „zakazane substancje”**, jednak okres dojrzewania, zazwyczaj związany z fazą eksperymentowania, powoduje, że może wówczas dojść do sytuacji, w której dziecko spróbuje np. papierosów, alkoholu lub innej szkodliwej substancji. Warto zdawać sobie sprawę, że nie zawsze musi to wynikać z zaniedbania lub błędów wychowawczych po stronie rodziców lub opiekunów. **Poniżej znajdują się wybrane odpowiedzi na pytanie, dlaczego dziecko tak robi?**

- > z ciekawości,
- > z powodu presji rówieśniczej,
- > poprzez naśladowanie rodziców/ dziadków/ rodzeństwa,
- > z chęci imponowania innym,
- > z powodu utrzymania postawy opozycyjno-buntowniczej wobec zasad panujących w domu,
- > dla zaspokojenia potrzeby eksperymentowania z własnym ciałem, poznania jego reakcji na używki,
- > jako sposób radzenia sobie z trudnościami lub nagradzaniem się w ten sposób,
- > z chęci sprawdzenia własnych możliwości,
- > aby pokonać lęk,
- > aby zwalczyć poczucie pustki lub osamotnienia,
- > z powodu rywalizacji rówieśniczej,
- > w wyniku kreowanej mody.



### WARTO WIEDZIEĆ!

**W okresie dojrzewania nastolatki są skłonne do podejmowania zachowań ryzykownych** ze względu na intensywny rozwój układu limbicznego (odpowiedzialnego za regulowanie i kontrolę nad emocjami), za którym nie podąża rozwój kory przedczołowej (odpowiedzialnej za kontrolę nad impulsami).