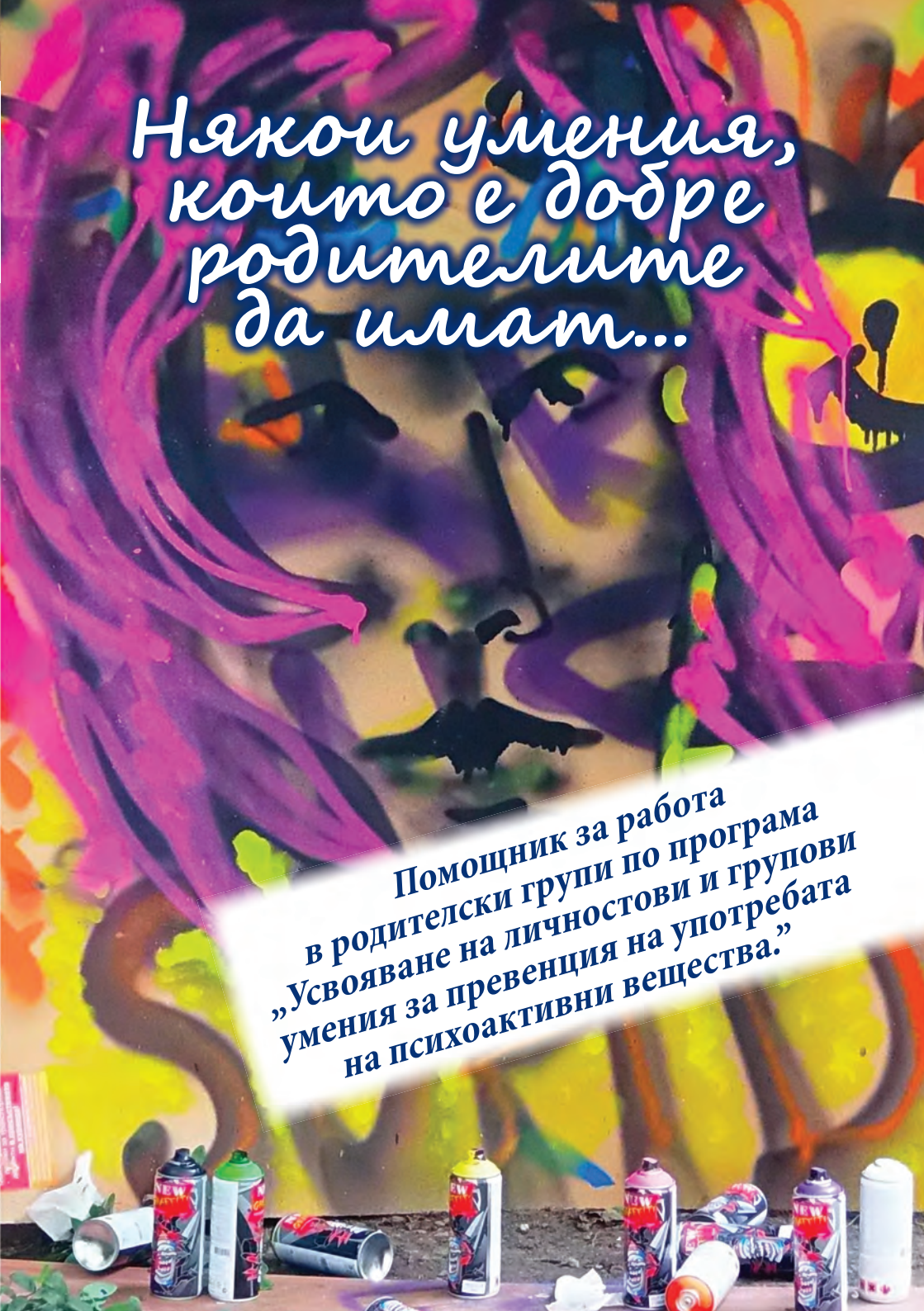
Някои умения, които е добре родителите да имат...

Помощник за работа в родителски групи по програма „Усвояване на личностови и групови умения за превенция на употребата на психоактивни вещества.“



Скъпи родители,
детето е вашият най – важен проект!

То се нуждае от вас.
Бъдете насреща СЕГА!

2015 © Автори:
Миглена Петкова,
Екатерина Николова (Емоционална интелигентност)
Редактори:
доц. Петя Александрова, д.н.,
д-р Любомир Живков
2015 © Издател:
Превантивно-информационен център
по проблемите на наркоманиите, гр. София
Дизайн и печат:
„ЕФРЕМА“ ЕООД, www.efrema.com

Здравейте, родители,

Помните ли първия път, когато Вашето дете каза думата „мама“, „татко“? А кога за последно заедно се забавлявахте, шегувахте, споделяхте, бяхте наистина заедно?

В нашата сложна и напрегната реалност хората имат все по-малко време за себе си и семейството. Това води до отчуждение, отдалечаване един от друг, усещане за самота. Повечето родители прекалено много дават от себе си в работата, в професията, защото са принудени всекидневно да оцеляват. Но освен кариерата или просто работата, Вие сте и родители. Родителите често се питат:

Какво е да си добър родител?

Какъв е отличният родител?

А от какъв родител има нужда твоето дете?

Нашият отговор е: *„Това го знаете само Вие!“* Никое дете не се вписва точно в общите рамки. То е личност с индивидуални качества, има своите специфични нужди, чувствителност, светоусещане, поведение, талант, често различни от това, което сте очаквали. Независимо от различията, всяко дете има нужда от любов, закрила и грижа. Чрез близостта с детето си, топлината и добротата в отношенията с него го опознавате най-добре.

В някои семейства въпреки предпоставките за успешно израстване на децата, се случват нежелани и неочаквани сценарии. Като например употреба на наркотици, агресивно поведение, изолация, силна потиснатост и др. Никой не е застрахован от преживяването на травматични ситуации по пътя на израстването. Никое семейство или родител не може да създаде напълно идеална среда или да предотврати случването на отрицателни или болезнени за детето събития. Но всеки родител, който е чувствителен и близък с детето си и го разбира, е в състояние да намери подход, от какъвто има нужда неговото дете.

Светла Христова и Виктория Казакова

ВЪРХУ КАКВО РАБОТЯТ ВАШИТЕ ДЕЦА В ПРОГРАМАТА „УСВОЯВАНЕ НА ЛИЧНОСТОВИ И ГРУПОВИ УМЕНИЯ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА УПОТРЕБАТА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА.”

Развиват ключови умения за живот, за да израснат здрави, без употреба на алкохол, цигари и други психоактивни вещества.

Развиват умения за поставяне на цели и откриване на най-правилния път за постигането им.

Развиват самочувствието и самоуважението си и уменията си за повишаване на възможностите си в живота.

Работят върху дисциплина си и поемането на отговорност за собствените си действия.

Работят върху развиване на позитивни отношения с връстниците и други значими фигури в живота им.

Развиват умението да вземат решения, на база информация получена от различни източници, свързани със здравни, социални или морални дилеми (например злоупотреба с наркотици).

Работят в рамките на собствените си личностови умения за учене и мислене.

КАКВО ЩЕ НАУЧИТЕ ОТ ТАЗИ ДИПЛЯНКА

- Кои деца са най-изложени на риск от употреба на психоактивни вещества и как може да се компенсират някои от тези рискови фактори?
- Важното значение, което има осигуряването на т. нар. протективни фактори.
- Как да разговаряте с детето си за психоактивните вещества във възрастта между 11 и 13 години?
- Що е то емоционална интелигентност? Как и защо да я развиваме?
- Какво да предприемете ако подозирате, че детето ви употребява психоактивни вещества?
- Важността на здравата връзка с детето ви.
- Кои са вредните психоактивни вещества, на които са изложени вашите деца.

Вероятността дете, което не е употребявало психоактивни вещества до 18 години, да започне след това като възрастен е по-малка, отколкото ако е започнало да употребява под тази възраст. Вие, родителите, сте тези, които имат най-голямата сила да повлияят на поведението на детето ви и тясната връзка между вас може да предпази детето ви от негативни преживявания с нелегални психоактивни вещества.

Да отгледате детето си, без то да употреби някое психоактивно вещество, е трудна задача за всеки родител. Влияние върху неговото възпитание оказват и други близки като братя и сестри, баби и дядовци и други роднини. Затова когато пишем „родители“ в тази книжка всъщност имаме предвид и всички гореизброени.

Важно за децата е не колко ги предпазваме от живота, а на какво ги учим за да се справят с житейските ситуации, с които се сблъскват ежедневно в училище, на улицата и сред приятелите. Каква устойчивост развиват те към всички тези влияния?

ЗАБЛУДИ СРЕЩУ ФАКТИ

Заблудите са нещо широко разпространено, в което вярваме без доказателства, тъй като е по-лесно от това да открием или приемем истината. Това обаче не прави заблудата истина, нито проблемът, който е скрит зад нея може да изчезне. Отричането или игнорирането на проблема не го решава.

Нека разгледаме най-разпространените заблуди.

– Детето ми не е изложено на опасност от употреба на цигари, алкохол и наркотици и не би пробвало.

Някои родители не вярват, че около техните деца се търгува, употребява или разменя алкохол, цигари, наркотици, сънотворни или други лекарства. Мислят си, че детето им никога няма да посегне към тези неща. Смятат, че е невъзможно.

– Нормално е децата да експериментират с дрога

Някои родители смятат, че експериментирането е част от израстването на детето и често разсъждават така: „И ние сме били млади, и ние сме правили глупости."

Тези родители трябва да знаят, че експериментирането с наркотици и алкохол е опасно. Употребата може да доведе до телесна и психична вреда т.е. вредна употреба и зависимост. Всяка употреба на психоактивни вещества от деца и юноши е неприемлива.

– Не мога да променя детето си.

В тази възраст децата се възхищават на музикални, спортни и кино звезди, но също така се възхищават и на *ВАС*. Като родител вие можете да оформите и повлияете на мнението и отношението, което вашето дете има към психоактивните вещества. Най-успешно това може да стане чрез периодични разговори за случващото се в живота на детето. Обръщайте внимание как се чувства и не предлагайте готови решения, подкрепете го то да намери подходящо решение. *РАЗГОВАРЯЙТЕ, СЛУШАЙТЕ, ПОДКРЕПЯЙТЕ!*

– Детето ми не се интересува какво мисля.

Всъщност редица изследвания доказват, че младите се интересуват какво мислите по дадена тема. Може да стоят срещу вас с нетърпелива и отегчена физиономия, но, колкото и да не ви се вярва, чуват какво им говорите. В такъв случай е добре да им обясните как се чувствате и какво очаквате от тях.

– Аз мога да употребявам психоактивни вещества, защото съм възрастен човек.

Някои родители вярват, че като са възрастни могат да пият твърде много или да пушат цигари или марихуана и въпреки това да казват на децата си те самите да не го правят. Така се получава, когато възрастният не си дава сметка какво влияние има неговото поведение върху семейството му. Нека не забравяме, че децата копират родителското поведение. Децата *ИСКАТ* да бъдат като родителите си.

– Не искам да съм твърде строг родител, защото така детето ми ще се отчужди от мен.

В някои семейства родителите се опитват твърде много да бъдат при-

ятели на децата си и така неусетно престават да бъдат ефективни родители. Има родители, които се страхуват да поставят правила и граници и да изискват от детето да ги спазва.

Като родители е добре да си дадете сметка, че децата имат нужда да знаят какво очаквате от тях. И може често да изпитват поставените граници и да ви наблюдават дали ще отстъпите от тях. Тук е моментът да бъдете силни. Силната връзка с вашето дете, в която все пак вие държите контрола, може да протича с установяване на правила и непрекъснато следене те да се спазват.

ЗАЩО ДЕЦАТА И МЛАДЕЖИТЕ УПОТРЕБЯВАТ ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА?

Много поведения като желанието да направиш нещо ново или рисковано са нормална част от развитието. Има редица причини, поради които децата и младежите могат да употребяват цигари, наркотични вещества или алкохол. Употребяват за да:

- се преборят със скуката
- се почувстват по-добре
- забравят неприятностите, които имат и да се отпуснат
- задоволят любопитството си
- облекчат болка
- се почувстват възрастни
- се покажат независими
- покажат принадлежност към някоя група.

Родителите са най-важният ролеви модел в живота на децата си. Децата в някои случаи имат 24 часов достъп до информация за психоактивни вещества или до самите тях. Това, на което ги учите като родители чрез думите и постъпките си, може да промени бъдещето им.

- Кои деца са в риск от употреба на алкохол, цигари и наркотици?

- Всички!

Рискови и протективни фактори

Вероятността децата да опитат психоактивни вещества или да злоупотребят с такива поради различни рискови фактори е голяма. Рисковите фактори са обстоятелства или случки в живота на човек, които повишават вероятността от употреба на и/или злоупотреба с психоактивни вещества.

Колкото повече са рисковите фактори, толкова повече детето е изложено на опасността от вредна употреба на психоактивни вещества.

Най-висок риск има при деца:

- жертви на насилие /включително кибер насилие/.
- отпаднали от училище.
- с ниско самочувствие.
- от семейства, в които има злоупотреба с цигари, алкохол и други психоактивни вещества.
- живеещи в общност, която приема за нещо нормално тютюнопушенето, пиенето на алкохол или употребата на наркотици сред младежите.
- посещаващи училище без строги правила за неупотреба на психоактивни вещества на територията на училището и последователното им прилагане.

Рискови фактори

Има някои рискови фактори, които вие като родители можете да контролирате. На първо място обаче трябва знаете с какви влияния и из-

кушения се сблъскват вашите деца и какво вие може да направите за да предотвратите употреба на психоактивни вещества.

Училищни постижения

Колко добре се справят децата в училище може да бъде индикатор дали използват някакви психоактивни вещества. Отличниците има значително по-малка вероятност: да употребят алкохол, да опитат алкохол преди 13 г. възраст, да употребят марихуана, да употребят лекарства за да се надрусат, да употребят екстази.

Употреба на алкохол, цигари и наркотици в семейството

Някои родители казват на децата си да не употребяват психоактивни вещества и вярват, че собствената им употреба на такива не влияе на употребата на децата им. Един възрастен човек може да поиска от време на време да изпие чаша алкохол, но той вероятно е наясно, че алкохолът трябва да се консумира отговорно и в ограничени количества. Изследвания в тази област показват, че децата на употребяващи редовно психоактивни вещества деца в живота са много по-застрашени от същата употреба. Замислете се дали имате нужда от помощ и не се колебайте да я потърсите.

Самият вие сте пушач?

Законно е за лицата над 18 години да пушат цигари и да пият алкохол, но искате ли да предадете този навик на децата си? Добре е ако детето ви попита защо пушите да му обяснете защо сте започнали, защо пушите и какви отрицателни ефекти оказва тютюнопушенето върху живота ви.

–Някога опитвал ли си наркотици? – пита вашето дете.

Не показвайте неудобство от този въпрос, бъдете честни и се възползвайте от възможността да поговорите с детето си колко е важно да се избягва употребата на психоактивни вещества.

–Не, не съм.

Обяснете на детето си как сте избегнали този лош опит и натиска на връстниците си, причините, които са били важни за вас да не го направите, и защо сте щастливи, че не сте посегнали към дрогата. Може да говорите за възможностите, които сте имали – връзки, университет, работа и др. Това помогнало ли ви е да спестите пари (от цигари, алкохол и др.), които сте вложили в образование или закупуване на жилище? Също може да отбележите и наблегнете на положителните неща, които сте постигнали в живота си поради факта, че сте избрали да не употребявате психоактивни вещества.

–Да, опитвал съм.

Обяснете защо не искате детето ви да тръгне по вашия път. На първо място обяснете, че употребата на някои психоактивни вещества е незаконна. Не обяснявайте в подробности миналото си, а акцентирайте върху това какво ви е привлякло в наркотиците, какво сте научили за опасностите от наркотиците и защо искате детето ви да избегне същите грешки. Като родител вашата собствена употреба влияе на чувството за приемливо поведение на вашето дете. Ако сте пушач или пиете - помнете, че сте важен ролеви модел.

Генетични рискови фактори

Ако вашата фамилия има проблем с употребата на психоактивни вещества от поколения, обяснете на детето си, че може да е наследило гени, които го поставят във висок риск от пристрастяване към алкохол или наркотици.

Използвайте пример с член от семейството или с вас самите да илюстрирате защо детето ви трябва да е внимателно по отношение на експериментирането с алкохол и др. психоактивни вещества. Имайки наблюдения върху човек, който употребява психоактивни вещества, ще му е по-лесно да разбере защо то самото не трябва да употребява.

Онлайн рискове от средата

В днешно време закупуването на дрога не се случва само на улицата, а и в интернет, където младежите могат да купят дрога, да научат как да я използват, смесят, да се надрусат и какви ефекти да очакват. Могат да видят снимки и видео как други хора се надрусват. Днес много деца имат свободен достъп до интернет и имат профили/акаунти в различни социални мрежи, форуми и чатове и често родителите дори не подозират. Информирайте се какво търси и споделя детето ви в интернет и разговаряйте с него.

Тези източници могат да са ви от полза:

http://safe.teacher.bg/html/etusivu.htm
http://safenet.bg/bg/

Други влияния от средата

Телевизията, киното, филмите оказват силно влияние върху децата, а някои от моделите на поведение са неподходящи за тях. Вие като родител трябва да прецените какво послание дават определени предавания на вашето дете, искате ли то да ги копира, разрешавате ли му да ги гледа или му забранявате въпреки неговото недоволство? Телевизията може да се използва като ценен ресурс за даване на положителни послания. Гледайте заедно това, което гледа детето ви. Дори да не ви харесва видяното, то може да стане отправна точка за разговор за това, което се случва в неговия живот. Дори това да не стане, поне ще знаете какво послание е чуло и видяло детето ви за секса, наркотиците, връзките и други социални теми.

Протективни фактори

Протективните фактори са тези, чието наличие намалява вероятността детето да започне употреба или стигне до злоупотреба с психоактивни вещества. Такива фактори са:

- Силната връзка с родителите.
- Високото самочувствие и самоуважение.
- Родителите, които периодично разговарят с детето си за психоактивни вещества.
- Ангажирането със спортна дейност, кръжоци, дейности в читалища, училище и др.
- Прекарването на повече време с хора с позитивни ролеви модели, които не употребяват цигари, наркотични вещества или алкохол.
- Участието в здравословни дей-

ности с контролиран риск като скално катерене, карате, къмпингуване, скаутство и др.

- Живеенето в общност, в която употребата на алкохол, цигари и наркотични вещества е забранена.
- Посещаването на училище с ефективна информационно образователна програма за психоактивни вещества и нетолерираща употребата им устойчива политика.

Рисковите и протективни фактори са навсякъде – у дома, в училище, в общността и не е възможно като родители да ги контролирате всичките. Обаче можете да влияете у дома и на детето си, на неговата среда и на вашата. За да наклоните везните във ваша полза 1. Премахнете колкото можете повече рискови фактори от ежедневието на вашето дете и 2. Добавете колкото можете повече протективни фактори.

Един от най-ефективните протективни фактори е силната връзка родител – дете. Защо е така? Първо защото показва на детето, че сте до него винаги, когато има нужда от вас. Показва, че е ценен член на семейството, че го обичате и това повишава самочувствието му. Чувства се добре без нуждата да употребява алкохол или психоактивни вещества за да изпита това усещане. Ето как да засилим връзката си с детето:

Време за семейството

Качественото време прекарано със семейството е силен протективен фактор. С високата заетост на родителите не винаги е лесно да се събере цялото семейство заедно. Добре е да отделяте някакво време за да се видите и поговорите с детето си как е минал денят му. Добре е това да е извън времето за хранене. Може да са 15 минути на ден, но е важно да няма разсейващи фактори като телевизор или компютър. За някои родители това може да е време, в което карат с детето велосипед в края на седмицата. Други може да готвят заедно с него и едновременно да говорят за живота на детето през седмицата. Всички тези ритуали затвърждават <u>откритото</u> общуване, което е ключово за неупотребата на психоактивни вещества.

Сложете си правило, че всеки може да се <u>изкаже</u> и има право да бъде <u>изслушан</u> без да бъде прекъсван. Важно е да се дава само <u>положителна</u> обратна връзка. Обратната връзка не е оценка за характера на човек, тя е обективно послание за поведението и последствията от него. Този ритуал може да го комбинирате с едно семейно хранене.

Открито общуване

Важно е да общуваме открито с детето си особено в моменти на преход като развод, смяна на училището или квартала, защото тогава рискът от употреба нараства значително. Важно е да показвате на детето си, че сте винаги на разположение за неговите проблеми или желание да си поговорите.

Други ролеви модели

Трудно е да си родител, когато си претоварен в работата, имаш втора работа или сам отглеждаш детето си. Ако има такава възможност, помолете друг член на семейството или детегледачка да ви отмени в някои ангажименти с детето. Бабите и

дядовците например могат да внесат по-спокоен начин на общуване с внуците си. Дори приятел или съсед може да бъде положителен ролеви модел, ако няма такъв в семейството.

Правила и последствия

Важно е да поддържате и да сте последователни в правилото БЕЗ ЦИГАРИ, АЛКОХОЛ и НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА в детството и юношеството. Замислете се дали да включите в списъка кафето и енергийните напитки. Повтаряйте периодично правилото, така че детето да няма съмнение за позицията ви по отношение на употребата на тези психоактивни вещества.

Децата имат нужда да им налагате ограничения, които им помагат да направят своите избори в живота. Те получават противоречиви послания от телевизията, връстниците, социалните медии и т.н. и се нуждаят от вашата подкрепа, така че дръжте твърди позиции.

Хвалете детето си често за спазването на правилата и правилните постъпки, показвайте му, че забелязвате старанието от негова страна. Не пропускайте да го прегърнете и да кажете

„Благодаря ти, че беше такова добро дете днес." или

„Виждам, че се стараеш и ми е приятно, продължавай, знам че ще се справиш."

Това позитивно подсилване зарежда самочувствието на детето и намалява вероятността да се нуждае от психоактивни вещества за да се чувства добре.

Позитивно родителстване

Една от причините, поради която децата посягат към психоактивни вещества, е, че са отегчени. Окуражете детето си да си намери интересно за него занимание (напр. спорт, музика, доброволчество) и да участва в него. Ползите са няколко, една от тях е оползотворяването на свободното време и така детето не стои с часове пред телевизора или сърфирайки в интернет. Някои занимания като скалното катерене, бойните изкуства и къмпингуването отговарят на естественото желание да направят нещо рисковано, което също намалява желанието за използване на психоактивни вещества. Въвличането в спортни дейности осигурява чувство за работа в екип, което показва на детето, че всеки човек е значим.

Емоционална интелигентност

Емоционалната интелигентност има връзка с начина, по който се справяме с душевната болка, разочарованието, стреса и проблемите. За да се справят децата ни с предизвикателствата на съвременния живот е необходимо да се развиват у тях социални и емоционални умения. Тези умения имат много по-силна връзка с реализацията в живота, удовлетвореността от него и справянето с трудностите, отколкото интелектуалните възможности. За да живеем в хармония със себе си и околните е важно да развиваме така наречените умения за живот.

Ниското ниво на емоционална интелигентност може да увеличи риска

от психосоматични заболявания и да е фактор за употреба на психоактивни вещества.

Хубавото е, че емоционалната интелигентност може да се повишава чрез развиването на свързаните с нея умения и лични качества като:

- Адекватно разбиране и изразяване на чувствата.
- Разбиране на чуждите чувства и оказване на подкрепа и съпричастност.
- Контролиране и овладяване, а не подтискане на емоциите.
- Спонтанност, а не импулсивност.
- Любезност, дружелюбност, толерантност.
- Адаптивност, способност да се променяме и приспособяваме.
- Независимост и способност да се взимат адекватни решения.
- Мотивираност и умение да се поставят реалистични цели.
- Уважение към себе си и околните.
- Ефективно общуване, говорене и слушане.
- Себеотстояване по начин, запазващ както собственото ни достойнство, така и това на другите.

Училище и общност

Училищата, в които се осъществяват информационно образователни програми за последствията от употребата на психоактивни вещества, за изграждането на личностови и групови умения срещу употребата им и строга политика срещу допускането им в училище, представляват още един протективен фактор за вашето дете, защото посланието, което чува в къщи, ще чува и в училище.

КАК ДА РАЗГОВАРЯМЕ С ДЕЦАТА МЕЖДУ 11 И 13 ГОДИШНА ВЪЗРАСТ ЗА ПСИХОАКТИВНИТЕ ВЕЩЕСТВА?

Често родителите си задават въпроси като:

„Дали ще мога да му отговоря за наркотиците?“,

„Изглежда незаинтересовано, дали да продължа да говоря за дроги?“.

В този раздел ще ви предложа някои начини на говорене с детето, които може да са ви от полза.

Обучете първо себе си

„Никой не се е родил научен“ гласи стара мъдрост. Родителството също се учи, както и темите свързани с психоактивните вещества. Научете последствията от употребата на различните вещества. В интернет пространството има много сайтове, но ви препоръчваме тези на утвърдени институции като Превантивно-информационния център по проблемите на наркоманиите към Столична община, където може да откриете информация за въздействието на различните психоактивни вещества.

www.sofiamca.org

Обучете детето си

Колкото и да не ви харесва, където и да живеете, рано или късно вашето дете ще се сблъска с психоактивните вещества и ще се изправи пред избора ***„Да пробвам или не?“***. Ще научи от приятели, медии и други източници, а вероятно вече е запоз-

нато донякъде с темата. Най-добре е обаче да научи от вас какво мислите и как се чувствате по-отношение на психоактивните вещества. Какво очаквате от детето да прави или не, когато му се наложи да избира. Затова е от изключителна важност да:

1. Започнете да разговаряте с детето си за психоактивни вещества докато е малко.

2. Да говорите с него по начин, по който ще ви разбере.

Тези разговори не трябва да са еднократни, а да започват още от детската градина и периодично да се провеждат до и във младежка възраст. Голяма част от разговорите е слушането. Попитайте детето си дали счита алкохола за опасен и какво мисли, че се случва, когато някой употребява алкохол, марихуана или други психоактивни вещества.

Преходът от 4 в 5 клас е труден за детето по различни причини и затова изисква да сте особено бдителни. Ако започнете да разговаряте с детето си отрано и редовно, детето ви ще е абсолютно наясно за вашата позиция по-отношение на цигарите, алкохола и наркотиците. Ако не сте говорили досега по тази тема не е късно да започнете! В действителност, сега е моментът, когато трябва да прекарвате с детето си повече време в разговори и слушане, тъй като то вероятно вижда повече употреба на психоактивни вещества по телевизията, във филмите и онлайн, в училище или в социални ситуации. Може да се възползвате да увлечете детето в разговор, когато в час по "Човек и природа" изучават свързани със здравето уроци. Децата на тази възраст са в състояние да се ангажират в по-задълбочени разговори защо хората употребяват психоактивни вещества, потенциалните опасности (като зависимост или фатално предозиране), както и последиците за употребяващия и неговото семейство.

Според проведено през 2012 г. изследване сред 1725 ученика от 9 до 12 клас в 49 столични училища, на въпроса, кога са запалили първата си цигара, 38,7% отговарят, че това се е случило, когато са били между 13 и 15 г., 11,1% – че това е било между 10 и 12 годишната им възраст, а за 2,7% това е било още преди да навършат 10 г.

Първата употреба на алкохол сред учениците започва най-често във възрастта 13-15 г. – това се отнася за 52% от тях, за 19,2% е била между 10 и 12 г., за 9,9% между 16 и 18 г., а за 4% пиенето на алкохол е започнало още преди да навършат 10 г.

Изследването показва, че най-употребяваното незаконно психоактивно вещество е марихуана – 24,9%, следват хашиш – 7,7%, амфетамини – 6,7% кокаин – 4,6% и екстази – 3,2%.

Във връзка с първата употреба на някое от веществата учениците посочват най-често следните причини: от любопитство – 29,3%, за удоволствие – 23,6%, от скука – 6,5% и за да се откъснат от действителността – 6,2%.

Поемете инициативата.

Важно е да въвличате детето си в разговор по темата при всяка удобна възможност чрез използване на реални събития в новини или в собствения си живот. Например, ако разберете, че ваш познат е карал кола напушен и вашето дете каже, че никога не би се качило в кола с някой надрусан или пиян, може да му кажете:

- Това, което той е направил е незаконно и някой можеше да пострада сериозно. Ако го бяха хванали можеше да му наложат глоба, да му вземат книжката, дори е еъзможно да се влезе в затвора. Помни, че само след няколко години и ти ще искаш да караш кола, но с това идва и отговорността за съхраняването на собствения ти живот и този на другите хора и знам, че си достатъчно умен да не караш употребил психоактивни вещества.

Насърчете здравословния растеж.

Разговаряйте с детето си за неговите интереси. Важно е времето на децата да е заето с разнообразни дейности, които развиват умения за общуване, съревнование, артистичност, чувство за дисциплина, отговорност и др. Заниманията помагат на децата да осъзнаят свои таланти, които не са подозирали, че имат. Насърчавайте децата си да споделят своите мечти или поне ги попитайте какъв тип дейности са им най-приятни и след това намерете начин да подхранвате тези интереси по позитивен начин.

Представата за себе си.

В тази възрастова група децата започват да преминават през физически промени и започват да се интересуват повече от това как изглеждат. Добре е, когато забележите тези промени, да инициирате разговор с детето си как изглежда. Отбележете очевидните недостатъци на тютюнопушенето като лошия дъх и миризливата коса. Дори може да разширите разговора с дългосрочните последствия като рак на белите дробове и емфизема (първо проучете заболяването). За децата, които се интересуват от спорт, е важно да останат здрави и да избягват употребата на анаболни стероиди като „бързо решение“ за подобряване на представянето им в спорта.

Приятелите и техните родители.

В тази възраст приятелите стават изключително важни за детето. То иска да се впише или чувства нормално около по-големи от него тинейджъри, които може да ги изложат на употребата на цигари, алкохол или наркотици и така да се увеличи рискът от употреба и за вашето дете. В тази връзка е добре да се запознаете с приятелите на детето си – съберете ги на пица у дома и така ще имате възможност да говорите с тези деца и да разберете и тяхното отношение към цигарите, алкохола и наркотиците. Може да се запознаете и с родителите на приятелите на детето си и да обсъдите темата. Дори някои от тях да не споделят вашата позиция все пак ще има още няколко родители, които следят какво правят децата.

Упражнявайте се с детето.

Добре е да упражните с детето си разговор, в който някой му предлага някакво психоактивно вещество. Нека детето само̀ да се упражнява как ще откаже. Например: *„Знаеш ли колко е кофти за теб?“* или *„Майка ми ще ме убие ако разбере, че съм пил бира.“* Уверете детето си, че където и да се намира, колкото и часа да е, вие сте на разположение да го приберете от място, където се употребяват психоактивни вещества. Ако вие сте затруднени, помолете друг възрастен да го прибере вместо вас.

Питане и изслушване.

Не забравяйте, че вашата роля като родител е не само да говорите, но също така и да изслушвате. На тази възраст детето ви може и да не е

ИЗПОЛЗВАЙТЕ РОЛЕВИ ИГРИ ДА ПОМОГНЕТЕ НА ДЕТЕТО СИ ДА КАЖЕ „НЕ“ НА ПСИХОАКТИВНИТЕ ВЕЩЕСТВА.

Насърчавайте детето си да анализира ситуацията и да знае как да се измъкне от нея ако прецени, че е опасна. Един много добър начин да го подготвите е да изиграете такава ситуация по роли, за да е подготвено, и да знае как да отговори. Предлагаме ви сценарии, а вие може да си измислите и други.

Сценарии 1

Детето ви е канено на рожден ден, където някой е донесъл бира. По-големите деца пият бирата и питат вашето:

„Искаш ли да си пийнеш?“.

Влезте в ролята на по-голямото дете или на приятел, който често предлага на детето ви бира. Помогнете на детето си да оформи в главата си твърди, но приятелски отговори. Ето и някои наши идеи за отговори.

„– Не, благодаря.“

„– Не, не си падам.“

„– Благодаря ти човече. Така съм си добре.“

„– Не-е, тренирам за състезание.“

„– Не, ще тръгвам след малко.“

Сценарии 2

В дома на приятелско дете се е събрала компания приятели и един от тях пуска джойнт. Играйте ролята на детето с джойнта за да помогнете на вашето дете да помисли за твърди, но приятелски отговори и го уверете, че добрите приятели биха уважили решението му да не опитва. Ето и възможни отговори от нас:

„– Не, не си падам.“

„– Не, благодаря.“

„– Не, утре имам тест по математика.“

„– Не, благодаря. Не ме кефи как хората се държат после.“

„– Не, опитвам се да стоя настрана от това.“

Ако връстниците на детето ви продължат да настояват да опита предложете на детето си да повтаря като „развалена грамофонна плоча“ причините, поради които няма да опита: да пие, да опитва хапчета, амфети, да употребява други наркотици или да пуши. Детето ви може да пробва да промени темата или ако не му се получи просто да си тръгне.

много разговорливо, така че зависи от вас да задавате повече въпроси, на които то не може да отговори само с „*Да*“ или „*Не*“. Повод за разговор може да са медиите или реалния живот. Например, може да кажете:

„– В снощния филм героинята продължи да пие дори след като разбра, че е бременна. Как мислиш ще се отрази това на нероденото ѝ бебе?“ или

„– Мой колега има 14 годишно дете, което са хванали с марихуана и са го прибрали в полицията. Как мислиш се е почувствал там?”

Родителят като учител.

Като родител ще трябва да бъдете и обучител. Младите може да мислят, че може „само“ да пият стига да стоят далеч от наркотиците. Добре е да ги обучите за всички възможни рискове, на които ги подлага едно такова решение, включително такива, за които не знаят или дори не са се замисляли. Може да ги насочите към достоверен източник на информация в интернет.

Подкрепяйте критичното мислене.

Продължавайте да учите детето си да бъде критично към начина, по който се представят алкохолът, цигарите и други психоактивни вещества от различните медии. Дали детето ви мисли, че поведението след употреба на психоактивни вещества е много „яко“ или отвратително и отблъскващо? Дали филм, в който показват наркотици, прави децата ви достатъчно любопитни за да опитат сами? Продължавайте да говорите често с децата си за добрите избори, за здравословния живот и за целите, които си поставят.

ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА, КОИТО МОГАТ ДА УПОТРЕБЯТ ДЕЦАТА ВИ

По-долу изброяваме накратко някои психоактивни вещества. За подробна информация прочетете на

www.sofiamca.org

Никотин – употребата му може да доведе до увреждания и заболявания на дихателните пътища и на сърдечно-съдовата система. Пушенето е една от главните причини за рак на устните, езика, слюнчените жлези, ларинкса, храносмилателния тракт и белите дробове. Доказано е, че то може да бъде спомагащ фактор и за рака на пикочния мехур, панкреаса и бъбреците.

Алкохол – действието и ефектите от неговата употреба са в зависимост от концентрацията му в кръвта. Употребата се характеризира с неадекватни реакции, безкритичност, самонадценяване, смущения във възприятията, падане на задръжките, дори загуба на съзнанието. Възможно е пиещият да стане агресивен или депресивен. Продължителната употреба води до увреждане на черния дроб и нервната система. Злоупотребяващият може напълно да оглупее.

Инхаланти – летливи вещества, при които вдишването на изпаренията им е основен или единствен на-

чин на употреба. Такива са лепила, аерозоли, почистващи средства, коректори, газ, бензин, разтворители и т.н. Те са лесно достъпни, използват се в бита, легални са и са евтини. Употребата им може да причини задушаване, замаяност, загуба на координация, нарушена преценка, дезориентация, загуба на съзнание, внезапна смърт и др.

Лекарства – съзнателната злоупотреба, водеща до предозиране, може да включва употреба на предписани или непредписани лекарства в големи количества в опит да се получи еуфория, а комбинираният прием на алкохол и медикаменти води до непредвидими последствия за употребяващия.

Марихуана – употребата се характеризира със зачервени очи с широки зеници, повишено кръвно налягане, ускорен пулс, нарушена координация и забавени реакции, повишен апетит, сухота в устата и по-интензивни възприятия у употребяващия. Появяват се нарушения на краткосрочната памет, намалена способност за концентрация и съсредоточаване, нарушения в чувството за пространствена и времева ориентация.

Халюциногени – това са психоактивни вещества, които предизвикват халюцинации. Такива са някои видове гъби и кактуси. Халюциногени има и в кожата и урината на някои жаби, а най-добре познатия синтетичен халюциноген е LSD. При употребата им сетивните възприятия на употребилия се променят. Вижда и усеща неща, които не съществуват. Получава се изопачаване и понякога пълна промяна на възприятията за време и пространство. Изживяванията могат да бъдат от позитивни – еуфория до негативни – ужасяващи мисли и кошмарни чувства на тревога и отчаяние, страх от полудяване или загуба на контрол.

Синтетични дроги – това са психоактивни вещества, които не съдържат субстанции от естествен произход. Химичната структура и въздействие на някои от тях са неизвестни, което ги прави особено опасни. Те се продават като се представят за „соли за вана" с надпис: „Не за консумация от хора". Продават се в специализирани магазини и интернет, защото все още не са в списъците на забранените вещества.

Стимуланти – най-известните стимуланти са: кокаин, амфетамин, екстази, никотин и кофеин. Кокаинът предизвиква еуфория, чувство на увереност и енергия. Амфетамините премахват усещането за умора и спомагат за продължително съсредоточаване на вниманието. Екстази (MDMA) действа едновременно като стимулант и халюциноген. Употребяващият може да усети прилив на енергия и еуфория. Силните странични ефекти от прекомерната употреба на стимуланти включват параноя, неспокойствие, раздразнителност и агресивност.

Хероин – опиат, който предизвиква прилив на топлина, еуфория, удовлетворение, а впоследствие спокойствие, отпуснатост и сънливост. Преобладават отрицател-

ни емоции или безразличие към всичко и всички при продължителна употреба. Наблюдават се и нарушения в паметта, в способностите за концентрация и в интелектуалната сфера.

Всички тези вещества могат да доведат до остро отравяне, вредна употреба и зависимост. (МКБ 10)

Анаболни стероиди – злоупотребата със стероиди нарушава нормалната продукция на хормони в тялото и, когато се приемат по време на детството и юношеството, се стига до преждевременно спиране на растежа. Злоупотребата със стероиди се свързва с редица сърдечносъдови нарушения, а приемът във високи дози предизвиква раздразнителност и агресия.

Енергийни напитки - Консумацията на повече от 250 мл на ден може да причини нервност, тревожност, тремор, безсъние, главоболие, сърцебиене, дихателни нарушения, дехидратация и др. Висок риск носи комбинираният прием на енергийни напитки с алкохол и/ или наркотични вещества, тъй като стимулиращият ефект на енергийните напитки маскира токсичното действие на алкохола и наркотичните вещества.

КАКВО ДА НАПРАВИТЕ АКО ПОДОЗИРАТЕ, ЧЕ ДЕТЕТО ВИ УПОТРЕБЯВА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА?

Ако подозирате, че детето ви употребява психоактивни вещества, не се изолирайте, добре е първо да поговорите с него спокойно, да го изслушате и едва когато чуете фактите да прецените ситуацията. В случая е важно първо да сте създали атмосфера, в която детето да не се страхува да сподели с вас, дори и да е сериозно въвлечено в употребата на психоактивни вещества. Чрез диалога ще научите детето да взима самостоятелни решения и ще предотвратите бъдещи вреди.

Според проучване на НЦООЗ и Университетската болница по педиатрия в София от 2010 г. значителна част от децата, особено момчетата над 10 годишна възраст, консумират често и значителни количества енергийни напитки. 19% от децата в 5-7 клас пият 5 и повече пъти седмично енергийни напитки по данни на МЗ

http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/hranene-i-metabolizm/energijni-napitki/.

ОТ КЪДЕ ДА ПОТЪРСИТЕ СЪВЕТ?

На много места в интернет може да откриете сайтове на държавни, общински и неправителствени организации, които се занимават с проблема. Превантивно – информационният център по проблемите на наркоманиите към Столична община има специализирана програма за консултиране по въпроси, свързани с цялостното развитие на детето, и оказване на подкрепа в решаването на разнородни проблеми в процеса на израстването и личностно формиране като:

- позитивното родителстване като средство за предпазване от употребата на психоактивни вещества
- подкрепа за децата и тинейджърите в трудни за тях ситуации
- отношенията родител – дете в контекста на преживяване на раздяла
- развиването на емоционалната компетентност у децата
- засилване на протективните и намаляване на рисковите фактори свързани с употребата на ПАВ

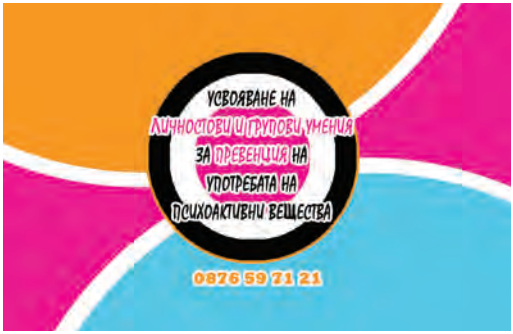
На телефон 0876 59 71 21 можете да си запишете час за консултация.

За контакти: Миглена Петкова и Екатерина Николова

Библиография и полезни ресурси за родители:

1. Drug Enforcement Administration and U.S. Department of Education, Growing Up Drug Free: A Parent's Guide to Prevention, Washington, D.C., 2012.
2. Доклад по проучване на здравното поведение, оценките и нагласите по отношение на наркоманиите сред учениците в град София 2012 г., изготвен от екип на НФЦ за НН
3. Шапиро, Л. (1999). Как да възпитаваме дете с висок емоционален коефициент, София: Издателство „Жар – Жанет Аргирова"

http://www.sofiamca.org/?id=49
http://zateb.dechica.com/index.php
http://www.doping-prevention.sp.tum.de/bg/
http://www.kidsource.com/kidsource/content/drgfreept1.html
http://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/zdravosloven-nachin-na-zhivot/hranene-i-metabolizm/energijni-napitki/
http://www.drugsinfo-bg.org/bg/
http://www.prevencii.com/PDF_NARCO/uchiliste.pdf


УСВОЯВАНЕ НА
ЛИЧНОСТОВИ И ГРУПОВИ УМЕНИЯ
ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА
УПОТРЕБАТА НА
ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА
0876 59 71 21

Министерство на здравеопазването

Превантивно-
информационен център
по проблемите на
наркоманиите

Отпечатването на този материал е финансирано със средства получени от Министерство на здравеопазването по проект „Популяризиране на превантивните дейности на ПИЦ по ПН – София и повишаване на интереса и активността на ученици и родители“ и е предназначен за родители участващи в програма „Усвояване на личностови и групови умения за превенция на употребата на психоактивни вещества.“

Превантивно-информационен център
по проблемите на наркоманиите
към Столична община
София 1504, бул. „Васил Левски” № 126
тел.: 02 944 64 97, факс: 02 943 39 80
e-mail: info@sofiamca.org
www.sofiamca.org