

## Wojewódzka Kampania Edukacyjna

### „Dopalaczom Mówimy Stop – Wybieramy Zdrowie”

Głównym celem kampanii jest zapobieganie używaniu środków psychoaktywnych oraz kształtowanie bezpiecznych zachowań zdrowotnych wśród młodzieży szkolnej. Kampania adresowana jest do uczniów klas VII i VIII. Ważnym elementem kampanii jest edukacja rodziców.

Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci? Co jest czynnikiem chroniącym je przed niewłaściwymi zachowaniami?

- **Poczucia więzi i przynależności do rodziny.** Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu - poczucia bezpieczeństwa.
- **Poczucia własnej wartości.** Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- **Wiarygodności.** Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- **Sprawiedliwego traktowania.** Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
- **Stanowczości w ważnych sprawach.** Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- **Poszanowania intymności i dyskrecji.** Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

# **DOPALACZOM MÓWIMY STOP WYBIERAMY ZDROWIE**

**Nie ma prostych i skutecznych recept na to,  
jak całkowicie uchronić dziecko  
przed narkotykami i jak rozwiązywać trudne sytuacje.  
Jedno jest pewne, im lepszy mamy kontakt z dzieckiem,  
tym lepiej ustrzeżemy je przed narkotykami.**

**Rozmowa jest podstawą dobrych relacji z dzieckiem,  
bo pozwala lepiej poznać świat dziecka,  
oczekiwania, marzenia, ale też różnorodne problemy.  
Nie należy bać się rozmawiać także na trudne tematy.  
Wiedza o narkotykach pomaga przełamać opory  
przed rozmową z dzieckiem na ten trudny temat.  
Im więcej wiemy na temat narkotyków,  
tym łatwiej przekonamy dziecko o ich szkodliwości.  
Używajmy rzeczowych argumentów.**



**Wojewódzka Kampania Edukacyjna  
Państwowego Wojewódzkiego  
Inspektora Sanitarnego w Łodzi**

### **O czym warto pamiętać:**

- **Bądź przykładem. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.**
- **Wymagaj, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.**
- **Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.**
- **Poznaj przyjaciół i znajomych swojego dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku rówieśnicy odgrywają ważną rolę i często mają duży wpływ na twoje dziecko.**
- **Szanuj prawa dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj ale nie narzucaj swojej woli.**
- **Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia, ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.**
- **Ucz jak przezwycięzać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.**

### **Co robić, gdy okaże się, że chodzi o narkotyki**

- **Zacznij działać, ponieważ problem sam się nie rozwiąże. Nie działaj jednak pod wpływem emocji.**
- **Jeżeli był to tylko incydent daj mu szansę i nie traktuj jak narkomana.**
- **Jeśli stwierdzisz, że dziecko ma już problem z powodu narkotyków, skorzystaj z pomocy specjalistów, którzy pomogą tobie i dziecku poradzić sobie z problemem.**
- **Nie chroń dziecka przed konsekwencjami jego zachowań. Nie wstydz się i nie ukrywaj za wszelką cenę tego problemu.**

Ważnych dla ciebie informacji możesz poszukać na stronie  
Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii  
[www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)