

## TANÁCSOK! SZÜLŐKNEK!

### Szülő-gyermek beszélgetései:

- Minden embernek szüksége van arra, hogy beszélgessen másokkal, s őt is meghallgassák!
- A szülő és gyermek közötti beszélgetés igénye alapvető emberi szükséglet!
- A beszélgetések elmaradása siettetheti a gyermeknél a problémák bekövetkezését.
- Ha a beszélgetésekre nincs belső igény, vagy lehetőség, akkor a szülő elszigetelődik a gyermektől!
- Ha a szülő nem elégíti ki a gyermeke beszédörömét, kíváncsiságát, akkor a gyermek más, idegen emberek felé fordul, s tőlük kapja meg problémáira a „választ”!
- A szülőnek mindig nyitottnak kell lennie a szülő-gyermek „beszédkapcsolatra”!



### Hallgassa meg a szülő gyermekét!

- A gyermek mondanivalójának meghallgatása alapvető a jó beszédkapcsolat szempontjából!
- A gyermek meghallgatása nem mindig könnyű, és egyszerű dolog.

**A jó hallgatás jellemzői:**

- a szülőnek oda kell figyelnie gyermeke mondandójára,
- próbálja megérteni gyermeke gondolatait, mondanivalójának mélységét,
- időt kell fordítani a gyermek érzéseinek, cselekedeteinek, terveinek megértésére,
- lehetőleg ne azonnal kezdjen vitatkozni a szülő gyermekével,
- ne mindig a szülő véleménye legyen az első, hagyjon lehetőséget a gyermek véleménye kifejtésére.

**Beszéljen a szülő gyermekének önmagáról!**

- Helyes szülői magatartás az, ha őszintén beszél gyermekének fiatal koráról, cselekedeteiről!
- Helyes, ha a szülő bizalommal feltárja gyermeke előtt, hogy fiatal korában ő is szembekerült dilemmákkal, döntésekkel.
- Helytelen viszont az olyan szülői történetek hangoztatása, melyek így kezdődnek: „Én a te korodban...”
- Helyes, ha a szülő feltárja gyermeke előtt, hogy fiatal korában ő is követett el hibákat, nem döntött mindig jól.
- Helyes, ha a szülő érezteti, hogy segítő szándékkal kíván beszélni gyermekével, s nem felelősségrevonás, vagy elmarasztalás

a célja. „A megosztott probléma fél probléma”

- Helyes, ha a szülő kifejezésre juttatja emberséges szándékát, „partnerszintű” támogatási magatartását.

#### **Képzelse a szülő önmagát gyermeke helyébe!**

- Helyes, ha a szülő kimutatja, hogy érzékeny gyermeke problémáira!
- Helyes, ha a szülő megpróbálja a világot gyermeke szemével nézni!
- Helyes, ha a szülő átérzi azt a problémát, amibe a gyermeke belekerült!
- Helyes, ha észreveszi és elismeri, hogy gyermekének most ez a legnagyobb
- problémája, mellyel szembe kell néznie.

#### **Éreztesse a szülő, hogy állandóan jelen van gyermeke életében!**

- Tapasztalat, hogy a mindennapi életben a szülő nem tud mindig gyermekei rendelkezésére állni, mert dolgoznia, pihennie kell! Ezt a helyzetet el kell fogadtatni gyermekkel meg kell értetni!
- Fontos szülői magatartás viszont, hogy a gyermekek tudják, „az ajtó mindig nyitva áll előttük”, meghallgatásukra, beszélgetésre készen állnak!
- Rendszeresen időt kell fordítani szülőnek-gyermeknek egymásra, beszélgetni kell a problémákról, gondokról!
- Helyes gyakorlat, ha a szülő biztosítja arról gyermekét, ha valóban problémája van, szüksége

van rá, bármikor rendelkezésre áll!

- Ki kell alakítani a gyermekben azt az érzést, ha nincs is mellette a szülő, hogy mindig ő a legfontosabb!

#### **A szülő legyen határozott, következetes!**

- A szülői határozottság nem agresszivitás, hanem a szülői elképzelések egyértelmű közlését jelenti.
- Helyes a szülőnek arra törekednie, hogy nézeteit, elképzeléseit gyermeke tisztelje, elfogadja!
- Helyes, ha a szülő nem változtatja nézeteit, véleményét!
- Ha a szülő következetes tud maradni, elkerülheti, hogy gyermeke azt mondja róla, igazságtalan!
- Ha következetes a szülő, a gyermek tudja, hogy mit kaphat, mi várható.

#### **Szülő-gyermek közös cselekedetei!**

- Fontos: a szülő a gyermekével együtt tervezze programjaikat, töltsenek együtt sok szabadidőt, legyenek sokat együtt (kirándulás, mozi, sport, színház)
- Fontos, hogy a szülő olyan tevékenységet ajánljon gyermekének, úgy működjön vele együtt, hogy ez a drogfogyasztást felülmúló kínálat legyen.

#### **A szülő kapcsolata gyermeke barátaival:**

- Fontos tudni azt a szülőknél, hogy gyermeke általában barátai hatására, barátaival próbálja ki először a drogokat!

- Ezért is fontos, hogy a szülő ismerje gyermeke barátait, és lehetőleg többször találkozzon velük!
- Fontos ez az ismeretség még akkor is, ha gyermekei számára a szülő nem választaná barátjának ezeket a fiatalokat!
- Fontos a személyes kapcsolat, a családi otthonban való találkozás! Helyes, ha a szülő is meghívja gyermekei barátait!
- Helyes, ha a szülő a családi otthonukban magukra hagyja gyermekét és barátait, mert így - közvetve is - jó hatással lehet kapcsolatukra!

## **A gyermek önálló és egyedi személyiség!**

- Fontos, hogy tudja a szülő, minden gyermeknek van kitartása, ereje!
- Fontos, hogy a gyermek érezze a megbecsülést, környezete kiegyensúlyozottságát!
- A szülőnek nem könnyű megtalálni gyermekében a fenti tulajdonságokat, de tudnia kell, hogy azok valamilyen formában minden gyermekben jelen vannak.
- A szülő, ha megtalálja ezeket a tulajdonságokat gyermekében, fejlessze, erősítse őket!
- A szülő ismerje el gyermeke teljesítményét, ezzel erősítse önbecsülését! Ez teszi őt kreatívvá, mely megvédheti a drogfogyasztástól.

## Szülői példamutatás!

- Alkohol, dohányzás, mértéktelen gyógyszerfogyasztás - rossz példa, mert ezek függőséget okozhatnak!
- Tudni kell, hogy ezeknek az anyagoknak a használata legális, mégis veszélyes példát nyújthatnak a drogfogyasztás elkezdéséhez!

### Mit tegyen a szülő?

#### Néhány csapda, amit el kell kerülni:

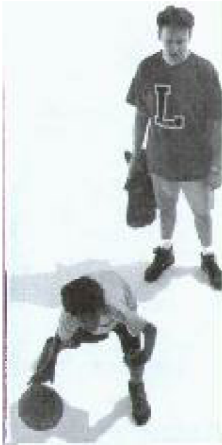
- A szülő ne bántalmazza gyermekét sem szóval sem tettel!
- A szülő ne tartson „előadást” gyermekének - emlékezzen saját tapasztalataira: milyen érzés azt hallgatni?
- A „lelki prédikációk” nem segítenek azokon, akiknek igazi segítségre van szükségük.
- A szülő ne ijesztgesse gyermekét „horror-történetekkel”, a drogfogyasztókra ezek már nincsenek hatással.

### Mi a teendő, ha a gyermek már drogot használ?

Amikor a szülő tudomására jut, hogy gyermeke drogot használ, helyes, ha megpróbál nyugodt maradni, s kerülnie kell a pánikkeltést!

**Mielőtt a szülő cselekedne a felismerés alapján, gondolja át a következőket:**

- Mi az, amivel a legtöbbet segíthetne gyermekének?
  - Milyen jogai vannak a probléma megoldásában?
  - Milyen a gyermek - szülő „beszédkapcsolata”?  
Hogyan tudja ezt a kapcsolatot nyitottá tenni és fenntartani a baj észlelése után!
  - Fontos megtudni, hogy először, egy alkalommal, vagy ismételten fogyaszt a gyermek drogot.



### Megoldási lehetőségek

Ha először fordul elő drogfogyasztás, alapvető a szülő-gyermek közötti nyílt, segítő szándékú beszélgetés; Fontos, hogy érezze a gyermek a határozottságot, következetességet, gondoskodást, s ne legyen a szülő elutasító; Mutasson rá a szülő a drogfogyasztás veszélyeinek néhány ok-okozati összefüggésére:

- Összeütközést jelent a rendőrséggel, a törvénnyel;
- Egészségkárosító hatásai a gyermek jelenlegi és jövőbeni fejlődésére egyaránt;
- Az igazi „kulcs” a szülő részére, ha megtalálja, feltárja az okokat, melyek a gyermek drogfogyasztásához vezettek; Ebben az esetben az okok csökkentésére, megszüntetésére kell törekedni, nem pedig a tünetek kezelésére. Ez a szakember feladata;



A gyermek rendszeres drogfogyasztása esetén sem kell megijedni, csüggedni, egy hosszabb eljárásra kell felkészülni:

**Alapvető, hogy a szülő biztosítsa gyermekét támogatásáról:**

- a szülő részéről a gyermek segítése létfontosságú, szükséges a kapcsolat kiépítése, a szeretet és a bizalom éreztetése;

**Fontos, hogy a szülő a gyermekét megnyugtassa:**

- a nyugodt gyermek könnyebben viseli el a feszültségeket, a próbatételeknek jobban ellenáll;
- ne utaljon a szülő gyermeke tetteinek következményeire;

**Fontos, hogy a szülő mutassa és éreztesse törődését:**

- a gyermeknek éreznie kell a megbecsülést és törődést még akkor is, ha tudja, hogy olyat tett, ami nem tetszik a szülőnek;
- „Nem tetszik, amit csináltál, de azért szeretlek” - ezt a szülői „üzenetet” kell átadni a gyerekeknek.

**Alapvető, hogy a szülő segítsen magának és gyermekének:**

- a gyermeknek több segítségre van szüksége ebben az esetben, mint amennyit a szülő tud adni;
- szükséges, hogy a szülő ismerje azokat az intézményeket, szervezeteke, segítő csoportokat, akik tudnak segíteni a gyermekén;

- ha a szülő nehezen tudja megoldani a problémát, kérjen segítséget a családtól, barátoktól, szakemberektől;

## **A szülő fokozatos változásra törekedjen:**

- Tudnia kell, hogy a rendszeres drogfogyasztást a gyermek nem hagyja abba azonnal;
- A javulás általában fokozatos, de előfordulhat visszaesés, megtorpanás, melyre a szülőknek fel kell készülnie;

## **Általában nem a szülő hibája a kiváltó ok:**

- a fiatalok nem mindig azért fordulnak a drogok fogyasztásához, mert mély emberi problémáik vannak, vagy hogy a szülő életvitele ellen lázadnak;
- a folyamatos drogfogyasztásnak komoly következményei vannak, nem az a fontos, hogy ki a hibás, hanem a segítség hatékonysága;

## **Miről lehet észrevenni, hogy drogfogyasztó a gyerek?**

A drogfogyasztás felismerése különösen akkor nehéz, ha első vagy egyszeri drogfogyasztás történt.

Alapvető, hogy a szülő intézkedésére csak akkor kerüljön sor, ha biztos és tényszerű a gyermek drogfogyasztása.

## **Melyek a drogfogyasztás alapvető tünetei?**

- hirtelen hangulatváltás: vidám, élénkből búskomor, szomorú, levert;
- szokatlan ingerlékenység vagy agresszió;
- étvágytalanság;
- érdeklődés elvesztése a kedvenc hobbik, sport, tanulmányi munka vagy a korábbi barátok iránt;
- álmatlanság, aluszékonyság;

- fokozott hazudozás, az igazság takargatása;
- pénz megmagyarázhatatlan eltűnése otthonról, értékek, tárgyak eltűnése;
- ismeretlen porok, tabletták, kapszulák, megperzselt alufóliák, tűk, fecskendők

### Mit mond a törvény?

#### Kedves Fiatalok!

Dr. Ábrahám Márta a Pesti Központi Kerületi Bíróság bírása a kábítószerrel kapcsolatos büntetőjogi változásokat diákok részére érthető formába öntötte.\* A következő fejezetben ezt ismerhetitek meg.

A munka elkészítésénél felhasznált, és egyben további elolvasásra ajánlott irodalom:

1. Tóth Gábor Attila: A drogfogyasztók adatainak védelme. Alkotmány- és Jogpolitikai Intézet. A Nyílt Társadalom Intézet Társintézete. 1997.
2. Dr. Rácz József: A drogfogyasztás jelentősége és megelőzése
3. Kurdics Mihály: A kábítószer itt van testközelben. Zsiráf Kiadó, 1996.
4. Rácz Zsuzsa: Kábítószeret. Csokonai Kiadó, 1998.

### VÁLASZD AZ ÉLETET!