

Co zrobić, kiedy podejrzewasz dziecko o kontakt z narkotykami

Zatrzymaj się

Przede wszystkim nie wpadaj w panikę. Zanim przystąpisz do jakiegoś działania - ochłoń. Nie działaj pod wpływem pierwszego impulsu - nie spal mostów!

Przygotuj się

Przygotuj się i daj sobie czas na wyedukowanie się: dowiedz się jak najwięcej o narkotykach, ich rodzajach, niepokojących objawach, skutkach, mitach i faktach, sposobach leczenia, o eksperymentowaniu i drodze uzależniania się. Internet jest bogatym źródłem wiedzy - i tej fachowej, i tej propagowanej wśród młodzieży w celu zachęcenia jej do zażywania. Jeśli chcesz dobrze zmierzyć się z problemem, musisz stać się niemal ekspertem od narkotyków. Jeśli twoje dziecko zażywa narkotyki - zapewne sporo o nich wie, choć część tej wiedzy może być sprawnie sprzedaną mu mitologią. Twoim zadaniem jest "nie dać się wpuścić w maliny", potrzebujesz twardo stać na ziemi i operować faktami w starciu z mitami. Jeśli obawiasz się, że nie potrafisz odróżnić "ziarna od plew" - udaj się po fachową poradę do psychologa zajmującego się pracą z osobami zażywającymi narkotyki, do poradni leczenia narkomanii, do fundacji i stowarzyszeń działających na tym polu, lub zapytaj zaleczonych narkomanów - możesz ich też znaleźć na mityngach NA (Anonimowych Narkomanów).

Zrób notatki

Uporządkuj swój niepokój. Weź kartkę i spróbuj zapisać co konkretnie cię zaniepokoiło w zachowaniu dziecka, wyglądzie, co znalazłeś w jego pokoju, ubraniu, co jeszcze zasugerowało ci, że w grę mogą wchodzić narkotyki. Napisz od myślników, nie ubieraj tego w oceny dziecka typu: "bo ostatnio zrobiłeś się bardzo leniwy, głupio postępujesz, nie mogę patrzeć na to co zrobiłeś sobie na głowie i ten prostacki kolczyk w nosie". Tylko szacunkiem masz szansę dojść do porozumienia - a to jedyna droga. Wielu rodziców popełnia błąd na starcie sięgając po ciężki kaliber - oskarżeń, ubliżania, krzyku i straszenia. Jeżeli te metody mają dać jakiś efekt, to będzie nim tylko bardziej sprawne odgródkowanie się dziecka od ciebie, większa konspiracja i utrata zaufania do ciebie. Staniesz się wrogiem a nie życzliwym rodzicem-przewodnikiem.

Oto jak mógłby wyglądać taki spis:

- dowiedziałem się w szkole, że opuszczasz lekcje (tu podaj konkret - w ciągu 4 tygodni nzebierałeś 10 godzin nieusprawiedliwionych)
- zauważyłem, że nie spotykasz się z dawnymi znajomymi a masz zupełnie nowych, których nie chcesz zaprosić do domu, zamiast tego często telefonują do ciebie, nie znam ich
- przyłapałem cię na 3 kłamstwach w ostatnim tygodniu - wcześniej nie kłamałeś
- niepokoi mnie fakt, że miewasz takie dni, które całe przesypiasz, jesteś "zdołowany", innym razem pobudzony,
- znalazłem w twoim pokoju lufkę (woreczek, zapalniczkę, bibułki, marihuanę, resztki białego proszku, leki, etc.)
- sporo ostatnio schudłeś
- znikasz z domu i wracasz bardzo późno, długo po godzinie, którą ustaliliśmy,

- dość często jesteś agresywny, bardzo łatwo wywołujesz awantury
- martwi mnie, że tak szybko znika twoje kieszonkowe, nie wiem co z nim robisz,
- w ostatnich tygodniach zaniedbujesz swoje obowiązki (tu można wymienić jakie)
- często czuję w twoim pokoju zapach kadzidełek
- zostałeś doprowadzony przez policję do domu (kiedy, podaj krótko okoliczności)

I tym podobne. Taka notatka pozwoli tobie uporządkować myśli, nie dać się ponieść emocjom i rzeczowo przekazać dziecku w późniejszej rozmowie, to co ważne. Będzie to dla niego sygnałem, że uważnie je obserwujesz i troszczysz się o nie. Będzie to też komunikat między wierszami, że jesteś wiarygodny i silny jako rodzic, a nie głośłowny i przestraszony problemem.

Rodzic pograża się w poczuciu bezradności ("nie da się z nim dogadać", "nie wiem co mam dalej robić"), być może uspokaja swój niepokój ("a może rzeczywiście niesłusznie go podejrzewam?") i czuje się przegrany (postraszył, ale nic nie uzyskał, doświadcza braku porozumienia, wie, że górą w tej rozmowie było jego dziecko).

Jeśli to dziecko z dialogu powyżej rzeczywiście miało kontakt z narkotykami, to postanowi bardziej uważać, lepiej ukrywać swoje zażywanie i zwiększyć dystans do rodzica. Ponadto dokładnie przekonało się o tym, w jaki sposób może manipulować rodzicem i to skutecznie. Będzie więc dalej używać kłamstwa, zaprzeczeń, wymówek, podnosić głos, odpowiadać atakiem na atak, zarzucać jakieś winy rodzicielowi. Doświadczyło tak naprawdę słabości rodzica nieumiejętnie skrywanej pod płaszczykiem gróźb. Nie ma zamiaru zakończyć przygody z narkotykami, nie widzi ku temu powodu, wie, że rodzic nie będzie stanowił bariery.

Jeśli to dziecko było "niewinne" - choć wypada się głęboko zastanowić, jak często zdarza się, że koledzy wrzucają innym lufki do plecaka - to zostało oskarżone z góry i w agresywny sposób. Jedno wie na pewno, że ze swoim rodzicem na temat narkotyków to nie ma po co rozmawiać. Niechby tylko spróbowało zapytać się, jak sobie poradzić, gdy namawiają go na "trawę" na imprezie. To by się "stary" dopiero wściekł! Odkrywa również bezbłędnie słabość swojego rodzica w temacie narkotyków ("jedyne co ojciec potrafi, to tylko postraszyć"). Rodzic obraża niepisaną zasadę, że na trudne tematy lepiej nie rozmawiać i raczej należy mówić mu o sobie jak najmniej.

Pytanie o cel podjętych wobec dziecka działań jest najistotniejszą częścią twojej interwencji. Jeśli nie chcesz osiągnąć tego, co powyższy rodzic, zastanów się "Po co chcę z nim rozmawiać?"

Do czego chcę doprowadzić? Co naprawdę chcę wiedzieć?"

Jakie możesz sobie postawić cele do zrealizowania poprzez tę rozmowę:

- ➔ uzyskać wytłumaczenie czyli wersję dziecka - wysłuchaj jej uważnie, to co i jak twoje dziecko mówi jest bardzo diagnostyczne
- ➔ wysłuchać dziecka powstrzymując się na razie od komentarza - jeszcze
- ➔ wprowadzić nową umowę między wami - np. dotyczącą przeprowadzania wyrywkowych testów na obecność narkotyków w moczu, ślinie
- ➔ przekazać dziecku, że jesteś i będziesz czujny i że masz prawo, a nawet obowiązek jako rodzic, obserwować, nadzorować i czuwać nad jego abstynencją

- ➔ zakomunikować dziecku, że nie boisz się tego tematu i odtąd stanie się on obecny w waszym życiu, ponieważ wprowadzasz zasadę ograniczonego zaufania w sprawach narkotyków
- ➔ zakomunikować, że nie będziesz straszył, krzyczał czy bił, ale po prostu będziesz realizował konsekwentnie zapowiedziane czyny (np. nie będziesz pisał usprawiedliwień do szkoły - jeśli będzie opuszczać zajęcia - poniesie tego konsekwencje)
- ➔ przekazać dziecku pomysł wspólnej wizyty u specjalisty
- ➔ sporządzić kontrakt - najlepiej pisemnie ("ja jako rodzic zobowiązuję się do tego, że...., ja (imię dziecka) zobowiązuję się do, jeśli nie zrealizuję swoich zobowiązań, to wtedy stanie się ..."). Na przykład postaraj się spowodować by dziecko zgodziło się na wyrwykowe kontrole testami na obecność narkotyków. Umów się, że jeśli wycofa swoją zgodę w danym momencie - uznasz to jednoznacznie za dowód na zaćpanie. A to będzie skutkowało koniecznością podjęcia terapii u specjalisty.

Źródło: www.psychotekst.pl

Zamieszczono: Miasto Żywiec -MKRPA