



*A BÁRCZI GÉZA ÁLTALÁNOS ISKOLA
tájékoztatója*

*Készült a TÁMOP -6.1.2./A-09/1-KMR-2010-0303
„EgészségVár” pályázat támogatásával*

Káros szenvedélyek megelőzése

TÁJÉKOZTATÓ SZÜLŐK RÉSZÉRE

Mottó:

„Minden szenvedély – mint a név is mutatja – abból származik, amit az ember elszenved, ahelyett hogy uralkodnék rajta”

(Alain)



SZÉCHENYI TERV

Garai Gábor: Jókedvet adj

Jókedvet adj és semmi mást, Uram!
A többivel megbirkózom magam.
Akkor a többi nem is érdekel,
szerencse, balsors, kudarc, vagy siker.
Hadd mosolyogjak gondon és bajon,
nem kell más, csak ez az egy oltalom,
még magányom kiváltsága se kell,
sorsot cserélek bárhol, bárkivel,
ha jókedvemből, önként tehetem;
s fölszabadít újra a fegyelem,
ha értelmét tudom és vállalom,
s nem páncélzat, de szárny a vállamon.
S hogy a holnap se legyen csupa gond,
de kezdődő s folytatódó bolond
kaland, mi egyszer véget ér ugyan –
ahhoz is csak jó kedvet adj, Uram.

*A kiadványt összeállította:
Farkasné Horváth Mira, Kardos Tamásné, Vass-Bögi Éva*



Kedves Gyermeükért Aggódó Szülők!

Korunk fiataljait érintő legsúlyosabb veszély: a dohányzás, alkohol, energitalok, kábítószeres használata okozta veszély. Az utóbbi évek tapasztalata azt mutatja, hogy az iskolákban végzett felvilágosító előadások hatására fiataljaink általában több információval rendelkeznek a drogokról valamint használatuk veszélyeiről, mint az őket nevelő szülők. Ez egyrészt fontos eredmény, hiszen elértük, hogy a kipróbálás szempontjából legveszélyeztetettebb korosztály – a 13 – 15 évesek korosztálya – ismeri a reá leselkedő veszély mibenlétét, másrészt újabb kihívást jelent, hiszen fel kell készíteni az őket nevelő szülőket is a veszély illetve a gyermekük érintettségének felismerésére. Ez a kis ismertető ebben kíván segítséget nyújtani a Gyermeükért Aggódó Szülőknek a legfontosabb kérdések megválaszolásával.

Kedves Szülők! Nem könnyű a fentiek ismeretében bármilyen tanácsot adni. Talán ez lehetséges: **Figyeljenek kamaszodó gyermekeikre az eddigieknél is jobban:** legyenek figyelmesek, de ne legyenek állandóan gyanakvók, viszont vegyék észre, ha segítség-kérő jelzéseket küld Önök felé gyermekük, lássák meg, ha bajba kerül, és szüksége van Önökre!

Azok a fiatalok, akik szüleiktől, családjuktól valami miatt elhatárolódnak, nagyobb veszélyben vannak: őket a **társaság, a baráti kör könnyebben ráveszi a drogok** kipróbálására. Abban persze a felnőtteknek is nagy szerepe van, mennyire meghitt a családi légkör. Ha a családtagok **szeretik egymást és meghallgatják**, sokkal kisebb az esélye a drogra való rászokásnak, sőt, a kipróbálásának is. Fontos, hogy problémák megjelenése esetén is fejezzük ki és erősítsük meg szeretetünket, törekedjünk arra, hogy figyelemmel, türelemmel és együttérzően hallgassuk meg családtagjainkat.

Az egészségesen működő család jellemzői:

- világos értékek, ezek következetes képviselője
- minden változás lassan, rugalmasan, folyamatosan és bejósolhatóan zajlik a tagok számára
- nincs bűnbakképzés, rugalmas a stressz kezelés
- érzéseiket, indulataikat kimutatják, lehet róla beszélni
- vannak családi rituálék
- a tagok támogatják egymást érzelmileg, biztatják, kiállnak egymásért
- megtanulják egymást, és saját magukat tisztelni, kifelé nem szidják egymást és maguk között sem becsmérlik a másikat
- bizalom van, kiadhatják magukat egymásnak
- megosztott a felelősség, mindenkinek megvan a maga feladata, a családban betöltött szerepeknek megfelelő viszonyok;
- nyílt és egyértelmű a kommunikáció a családban, mindenki véleménye fontos

Egy olyan családban, ahol a szülő túlságosan szigorú, korlátozó, rideg magatartása a jellemző, más a helyzet: a gyermeknek menekülési kényszere támadhat. Ha a szülő értelmetlen szabályokat állít fel és próbál betartatni, nevelése következetlen, ugyanez az eredmény.

Nem jó ugyanakkor a **túlságosan megengedő viselkedés sem**, ha nincsenek korlátok. Az ilyen családban élő fiatalra is jellemzőbb, hogy saját világot alakít ki magának, melybe nem lát bele a szülő, és mivel nem ellenőrizgeti, a gyermek azt csinál, amit akar, veszélybe is sodorhatja magát. Nem szólnak rá, ha késő estig kimarad, nem kéri számon, hol járt - akárhová keveredhet.

Dohányzás



Világszinten évente 5 millió ember haláláért felelős a cigaretta, hazánkban évi 28 ezer ember halálát okozza a dohányfüst. Rémisztő adatok!

A cigaretta nemcsak a felnőtt lakosság, hanem a gyerekek körében is az egyik legelterjedtebb függőséget okozó pszichoaktív szer. A nikotinon túl mintegy 4000 káros anyagot tartalmaz (szénmonoxid, nitrózaminok, kátrány, stb.).

Drognak (itt pszichoaktív szer értelemben használjuk a kifejezést) nevezzük azt az anyagot, amely a központi idegrendszerre hatva hangulati, gondolkodásbeli változásokat okoz és hatása potenciálisan káros a szervezet testi-lelki folyamataira. Ez a meghatározás a legális drogokra (alkohol, nikotin, koffein) is igaz.

Az emberre a legnagyobb veszélyt a drogra való rászokás jelenti.

A dohányzás kialakulását, a rászokást elősegíti:

- külső megerősítések: kortársak hatása igen meghatározó - barátok buliban, diszkóban, közös összejöveteleken kínálják egymást cigarettával
- hangulatváltozások: rossz kedv, unalom, stressz, ideges, nyugtalan érzelmi állapot oldására, elűzésére választják a cigarettát
- serdülőkorú lányoknál gyakori a testsúlycsökkenés elérése cigarettával
- szülők, család hatása: fontos a család viszonya, véleménye a dohányzással kapcsolatban
- alacsony tanulási motiváció, gyenge iskolai teljesítmény, frusztráltság
- fiatalok fokozott élmény- és rizikókereső magatartása
- gyenge konfliktusmegoldó készség
- alacsony önértékelés, önbizalom hiánya
- függővé válás: aki rendszeresen dohányzik, a nikotinfüggőség miatt folyamatosan kívánja a cigarettát, megvonási tünetei jelentkeznek (cigaretta utáni erős vágy, levertség, alvászavar, ingerlékenység, indulatosság, szorongás, koncentrációs zavar, fokozott étvágy)

A dohányzás jelei, illetve a már rövid távon is érzékelhető hatásai:

- | | |
|--|--|
| ▪ romló sporteredmények | ▪ köhögés, krákogás |
| ▪ elszíneződött ujjak, fogak (sárgulás) | ▪ az illatok, ízek csökkent érzékelése |
| ▪ rossz lehelet | ▪ anyagi kiadások megnövekednek |
| ▪ ruházaton, bőrön, hajon érződik a füst | ▪ bőr idő előtti ráncosodása |

Legújabb kutatások szerint a dohányfüst nemcsak az egészségre, megismerési képességre van káros hatással, hanem jelentősen befolyásolja a gyermekek viselkedését: leginkább fiúknál mutatták ki, hogy már a környezetükben megjelenő dohányfüst is kisebb mértékű viselkedészavarhoz vezethet.

Már az első cigaretta elszívása során azonnal kis mennyiségű káros anyagok sorát juttatjuk a szervezetünkbe. Sajnos előfordulhatnak mérgezések is, amikor az első cigaretta elszívásakor - főleg gyerekeknél - nem törődve a kellemetlen tünetekkel, több szálát is elszívják egyszerre.

A dohányzás esetében nincs olyan dózis, amely még ne lenne egészségkárosító. A kamaszok egy része ugyan megpróbál leszokni a dohányzásról, de gyakran a függőség kialakulása már megtörtént, így a leszokás is nehezzé válik. Mind testi, mind lelki függőséget alakít ki. Minél fiatalabb korban alakul ki a rendszeres dohányzás, annál nagyobb a veszélye a

felnőttkori súlyos nikotin-függőség kialakulásának. A fiatal, fejlődésben lévő agyra másként hat a nikotin, mint a felnőttre.

Fizikai függőség

A szervezet hozzászokik az elszívott nikotin mennyiséghez. Ha függő személy nem szívja el a szokásos cigaretta mennyiséget, akkor hiányérzet, hosszabb idő elteltével kínzó sóvárgás alakul ki, melyek mellett más megvonási tünetek is kialakulnak: ingerlékenység, indulatosság, szorongás, koncentráció-zavar, nyugtalanság, evési zavarok.

Pszichés függőség

- van amikor több cigarettát szív el, mint szeretne, vagy rágyújt, holott tudja, hogy az adott helyen nem szabadna, (csökken a kontroll a cigaretta fogyasztás vonatkozásában)
- szinte észre sem veszi, hogy rágyújt, automatikussá válik a viselkedés
- ha egy darabig nem dohányzik, erősen vágyik egy cigire
- úgy érzi, a cigaretta segít megküzdenni a negatív érzelmekkel, rosszkedvvel, stresszel
- úgy érzi, a cigaretta segít testsúlya és étvágya csökkentésében

Hogyan lehet védekezni a kísértések ellen?

A cigarettát tudatosan is vissza lehet utasítani, vállalva a saját álláspontot, vállalt életmódot. A rossz hangulatot, illetve a stresszt pedig sokféleképpen lehet kezelni (sportolás, hobbi, életkornak megfelelő szórakozási lehetőségek).

Akár sok év, évtized dohányzás után is van lehetőség a leszokásra és az mindenképpen előnyökkel jár: jobb lesz a közérzet, javul a teljesítőképesség, könnyebben kap levegőt, jobb lesz a szájíz, lehelet, nem lesz cigarettafüst szagú a ruházat, haj, kifehérednek a fogak, körmök, kitisztul a hang, egészségesebb színű lesz a bőr, kifényesedik a haj, és nem utolsósorban csökken a dohányzással járó súlyos egészségkárok, például a tüdőrák, tüdőtágulat, szívinfarktus, érszűkület kialakulásának kockázata.

Energiaitalok



A kamaszok gyakran fogyasztanak **energiaitalokat**. Ezekről tudnunk kell, hogy elsősorban koffeint, cukrot, taurint és még számtalan más káros anyagot tartalmaznak. Rövid időre felpörgetnek, hatásuk elmúltával alacsonyabb energiaszintre kerülünk. Mindemellett károsítják a szervezetet, és többnyire hizlálnak.

Sokszor olyankor folyamodnak hozzá, amikor már eleve is kimerülőben vannak a szervezet készletei, és ezzel hosszútávon nem hogy javítanánk, de egyértelműen rontanak a helyzeten.

Egy doboz energiaital néhány csészenyi kávénak megfelelő koffeint tartalmaz, az energiaitalt a fiatalok azonban másképp fogyasztják. Míg általában nem iszunk meg közvetlenül egymás után több csésze kávé, az energiaitalokat intenzív testmozgás után, tanulás közben, tanulás előtt, reggel, délután vagy akár este gyorsan isszák meg. A hiperaktivitásban és szívbetegségben szenvedő gyerekeken kívül az energiaitalok olyan fiatalokra is veszélyesek lehetnek, akik cukorbetegségben, epilepsziában és pszichológiai rendellenességekben szenvednek. Mindezek mellett gyakori, hogy alkohollal együtt fogyasztják, fokozva így az alkohol hatását.

Drogfogyasztás

Serdülő- és ifjúkorban a dohányzást, az alkoholfogyasztást, vagy akár a kábítószeres használatát elsősorban negatív kortárs hatás, a szerhez való könnyebb hozzáférés, gyakran kíváncsiság, élménykeresés, egyfajta tévesen értelmezett problémamegoldás segítik elő

A drogok hatása következtében megváltozott tudatállapot, gyakran a használt szertől és egyéni sajátosságoktól függően pozitív és negatív élményeket eredményez. A használattal összefüggő „veszélyek” paradox módon felkelthetik a fiatalok érdeklődését egyes szerek iránt. Ezek a kockázatkereső fiatalok, fokozott ingerkereső viselkedéssel bírnak. Vannak olyanok is, akik alacsony önértékeléssel, a stresszel való megbirkózás alacsony hatásfokú megküzdési stratégiáival rendelkeznek.

Ha idejében felfedezi, hogy gyermeke drogot használ, esélye van arra, hogy megelőzi a további használatot, és megóvja attól, hogy tönkretegye tinédzseréveit.

Hogyan ismerhető fel, ha valaki rendszeresen fogyaszt kábítószer? A rendszeres kábítószer fogyasztásnál felléphetnek olyan pszichés és magatartásbeli változások, illetve fellelhetők olyan használati tárgyak, amelyek kábítószer fogyasztásra utalhatnak.

Figyelemmel kell lenni arra, hogy az alábbiakban felsorolt gyanújelek, észlelt tünetek háttérében más testi betegség, vagy mentális zavar is állhat.

Drogfogyasztásra utalhat, ha az alábbiak közül egyet vagy akár többet is tapasztal gyermekénél:

a házban, lakásban

- ✧ csökkent érdeklődés a közös családi tevékenységek iránt
- ✧ a családi szabályok felrúgása, megváltozott viselkedés
- ✧ a kötelezettségek figyelmen kívül hagyása, elhanyagolása
- ✧ agresszivitás, zavart viselkedés
- ✧ hirtelen étvágycsökkenés vagy étvágyfokozódás
- ✧ értékes dolgok, vagy pénz eltűnése
- ✧ nem időben történő hazaérés
- ✧ titoktartás a hollét felől
- ✧ mindig a szobában ülés
- ✧ állandó mentegetőzés a magatartás miatt
- ✧ hazudozás
- ✧ a következő dolgokra való rábukkanás: tekercsbe göngyölített papír, kicsi üveg, ampullák, kábítószer maradvány.



az iskolában

- ✧ a tanulmányi eredmény hirtelen leromlása
- ✧ iskolakerülés
- ✧ csökkent érdeklődés a tanulás iránt, gyenge teljesítmény
- ✧ alvás a tanóra alatt
- ✧ iskolai kötelezettségek elhanyagolása
- ✧ csökkent érdeklődés a sport és egyéb, az iskolán kívüli tevékenységek iránt
- ✧ a memória, és a koncentrációképesség időtartamának csökkenése
- ✧ a szülői értekezlet eltitkolása

Gyanút keltő használati tárgyak

- ✧ ezüst papírdarabkák, alufólia darabok, borítékszerűen hajtogatott papírdarabok
- ✧ letörött cigarettaszűrő, citrompótló
- ✧ színes tabletták, ismeretlen eredetű gyógyszerek
- ✧ igazolványban, zsebben vagy egyéb más helyen rejtve zöld, jellegzetes szagú száraz növénydarabkák
- ✧ féltve őrzött, kézzel sodort cigaretta
- ✧ nagy melegben is hosszú ujjú ruha viselése

Testi és lelki gyanújelek

Pszichés tünetek

A korábban nem tapasztalt, vagy attól eltérő módon jelentkező jelenségek esetén külön figyelmet érdemelnek.

Az alábbi tüneteket más problémák (pl. egyéni, vagy családi krízisek) olykor mentális zavarok is okozhatják:

- ✧ idegesség, ingerlékenység
- ✧ kedvetlenség, levertség, közöny vagy épp ok nélküli örömkítőrések
- ✧ túlérzékenység
- ✧ figyelem és koncentrációképesség zavara
- ✧ indokolatlan fáradtság, gyors kimerülés, ingadozó teljesítmény
- ✧ alvászavarok, rémálmok, álmatlanság
- ✧ térbeli és időbeli tájékozódás zavara
- ✧ túl sok, gyakran összefüggéstelen beszéd
- ✧ feltűnő túlmozgásosság vagy lelassult mozgás
- ✧ indokolatlan félelemérzés, hallucinációk

Testi tünetek

Ezek a fogyasztott szerektől függően eltérőek és különböző mértékűek lehetnek.

- ✧ beesett arc, elszíneződött bőr
- ✧ szűkebb vagy tágabb pupillák, mint általában
- ✧ megemelkedett pulzusszám, erős szívdobogás
- ✧ hamuszürke arc, szájszárazság, orrfolyás, étvágytalanság, erős fogyás
- ✧ túlzott érzékenység külső ingerekre
- ✧ gyengeségérzés
- ✧ markáns változások az étvágyban

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

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 a gyerekekkel, hanem a drogfogyasztással legyen a szülő elutasító. Mutasson rá a szülő a drogfogyasztás veszélyeinek néhány ok-okozati összefüggésére, például:

- ✧ Egészségkárosító hatásai a gyermek jelenlegi és jövőbeni fejlődésére egyaránt;
- ✧ Összeütközést jelent a rendőrséggel, a törvénnyel;
- ✧ Az igazi „kulcs” a szülő részére, ha megtalálja az okokat, melyek a gyermek drogfogyasztásához vezettek. Ekkor fontos ezek csökkentése, lehetőség szerint megszüntetése. Ha a szülő úgy érzi, hogy a probléma meghaladja az erejét, vagy nem sikerült pozitív változást elérni, feltétlenül forduljon szakemberhez.

A gyermek rendszeres drogfogyasztása esetén sem kell megijedni, csüggedni, ilyenkor a család, a szülő támogatás biztosíthatja azt, hogy a gyermek megfelelő ellátásba kerüljön, ilyenkor hosszabb eljárásra kell felkészülni.

Alapvető, hogy a szülő biztosítsa gyermekét támogatásáról, mely a gyermek szempontjából létfontosságú. A szeretet és a bizalom kifejezése sokat segíthet a probléma sikeres kezelésében. 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 szülőknek. „Nem tetszik, amit csináltál, de azért szeretlek” ezt a szülői „üzenetet” kell átadni a gyermeknek.

Szükséges, hogy a szülő ismerje azokat az intézményeket, szervezeteket, segítő csoportokat, akik tudnak segíteni a gyermekén. Ha a szülő nehezen tudja megoldani a problémát, kérjen segítséget a családtól, barátoktól, szakemberektől.

Alkohol

A cigaretta mellett másik legelterjedtebb legális pszichoaktív szer a fiatalok körében az alkohol. Az alkoholfogyasztás leggyakoribb helyszíne az otthon, a barátok társaságának helye, kirándulások, táborozások. S bizony gyakran biztatják is egymást alkohol ivására. Sok a kísérletező, a kipróbáló. Alkoholt fogyasztva azt tapasztalják, hogy csökkennek gátlásaik, társaságban is oldottabban viselkednek.

De miért fordulnak az alkohol felé? Talán, mert:

- ★ a kamaszok utánozni akarják az idősebbeket, felnőttek akarnak látszani
- ★ azt remélik, hogy az ital átsegíti a gátlásaikon
- ★ nem szeretnének lemaradni társaiktól, hiszen lehet, hogy a többiek is isznak, akkor ő miért ne tenné?
- ★ átmenetileg és rövid távon oldja a feszültséget és gátlásokat,
- ★ az italtól úgy vélik, megnő a tekintélyük társaik előtt
- ★ egyszerűen csak unaloműzésből



Ki kell deríteni az okokat! Célt kell, hogy lássanak gyermekeink maguk előtt, segítsük őket, hogy megtalálják kedvteléseiket, hobbijaikat, tartalmas elfoglaltságaikat. Segítsünk gyermekeinknek, hogy tudják, az egészség a legfőbb érték. Ne fosszák meg magukat sikeres életútjukról.

Hatékony segítség lehet:

- | | |
|---|---|
| ★ az italozást el nem fogadó, mindenki által betartott családi normák | ★ idő egymás számára |
| ★ gyakori dicséret, önbizalom erősítése | ★ szabadidő megszervezése |
| ★ mindennapi, rendszeres tevékenység biztosítása | ★ biztonság |
| ★ stabil szabályok és normák | ★ érdeklődés egymás iránt, közeli, jó kapcsolat gyermekeinkkel (bizalom, tekintély, őszinteség, törődés, összetartás) |

Az alkoholfogyasztás tünetei, hatásai:

Testi tünetek

- kis mennyiségnél: kezdeti izgalmi, majd nyugtató hatás, csökkennek a reflexek
- nagy mennyiségnél: hányinger, szédülés, hányás, fejfájás, csökkent szívműködés, bizonytalan mozgás, akadozó beszéd, kettős látás
- túladagolás tünetei: eszméletvesztés, öntudatlanság, csökkent légzés, légzésbénulás, hőszabályozás sérülése, halál

Pszichés tünetek

- kis mennyiségnél: gátlások oldása, feszültség csökkenése, fokozott agresszióra való hajlam (a gátlások csökkenése miatt), fokozott szexuális kezdeményezés (gátlások oldása miatt)
- nagy mennyiségnél: zavart gondolkodás, kábultság, aluszékonyság

Ne feledje: a kis mennyiségű alkohol is - sok egyéb következmény mellett - **csökkenti:**

- ★ a szellemi fejlődés szintjét,
- ★ a munka és a szellemi kapacitást,
- ★ a figyelem és a koncentráció képességét.

A gyermekek és kamaszkorúak nemcsak kizárólag kisebb testsúlyuk miatt érzékenyebbek a felnőttek által elfogyasztott mennyiségű alkoholra. A serdülőkre azért is nagyobb a szesz italok károsító hatása, mert a központi idegrendszer érési folyamata még nem zárult le, így érzékenyebbek ezekre a hatásokra. Fokozott kockázatot jelent a nagyívás (5 italnál, azaz megközelítően 4 dl bor, vagy másfél deci tömény ital elfogyasztása egy alkalommal), mely fiatalok körében terjed. Engedjük-e, hogy gyermekünk fogyassza az alkoholt? Saját döntése ez mindannyiunknak, de **lehetőleg 18 éves kora előtt ne!**

Internet világa



A dohányzás, alkohol, kábítószeresek mellett veszélyt jelentenek gyermekeink számára a számítógépek, az internet világa.

A világháló számos információt rejt magában. Kiváló tájékoztató, ismeretszerző, szórakozási eszköz, de nem megfelelő használata akarva-akaratlanul is veszélyes lehet: csaló, adatokat szerző, zaklató, kukkoló, rossz szándékú internetet használó személyek helye is a világháló, akik más emberek, főleg gyerekek jóhiszeműségét, ártatlan kíváncsiságát használják ki.

Ezekkel az emberekkel, vagy rosszindulatú eszközeikkel bárki bármikor találkozhat, amikor bekapcsolja számítógépén a böngésző programokat, vagy amikor kinyitja e-mail fiókját.

Mindezek mellett gyakran néznek a kamaszok olyan oldalakat is, amelyek nem az életkoruknak megfelelő tartalmúak, vagy ha mégis, olyan információkat tartalmaznak, melyeknek a hergelés, bizonyos cselekményekre buzdítás (pl. kamasz lányok egymással versengve érik el az anorexia betegség mielőbbi kialakulását), a másik személy megalázása, tárgyként kezelése (pl. pornográfia), bántása a cél, gyakori a durva beszéd, trágárság.

Mit tegyen szülőként?

- **Készítse fel** gyermekét az internet világra! Használata közben **véletlenül** is **váratlan**, szokatlan dolgokkal találkozhatnak. Szüksége lehet a gyermeknek segítségre a **veszélyek értelmezésében** és **feldolgozásában**. A gyerekünknek tudnia kell azt is, hogy bármi történik, bizalommal fordulhat hozzánk tanácsért, magyarázatért, védelemért (chatelés szabályai).

- Az internetezés lehet **közös** program is, és nem csak elvonulva, az egyedüllét titkosságában lehet élvezni! Legyünk lelkesek és szakítsunk mindig **időt** arra, ha a gyerekünk szeretne nekünk megmutatni valamit az interneten. Ugyanakkor fontos az is, hogy merjük őt magára hagyni, és a számítógépes tevékenységében a megfelelő szabadságérzet is megmaradjon számára.

- Használjon megfelelő **szűrőprogramokat**! A megfelelő szűrőprogramok - időkorlátozás funkciója - használatával kiküszöbölhető, de legalábbis keretek közé terelhető a gyermekek játék- és internet függősége. A szűrőprogramok segítségével továbbá megfelelően szűrhetőek az interneten elérhető tartalmak, így megelőzhetőek a pedofil jellegű zaklatások, és az, hogy gyermekünk erőszakos tartalmakkal találkozzon. Mielőtt használni kezdünk egy szűrőprogramot, beszélgessünk el gyermekünk-vel, és magyarázzuk el neki, hogy ez nem ellene irányul, hanem az ő érdekeit tartjuk szem előtt.

- Ajánljon megfelelő **alternatív programokat** a számítógépes játékok és az internetezés túlzott használata mellé! Az internet csodálatos világ, könnyen úgy elmerülhetünk benne, hogy szinte megszűnik körülöttünk a valóság. **Fordítson időt és energiát** arra, hogy gyermekével **közös programokon** keresztül keltse fel érdeklődését a nem virtuális világ irányába.



Amennyiben tudomására jut, hogy a gyermekét bármilyen formában **zaklatják** az interneten keresztül, forduljon a **rendőrséghez**.

Jó tanácsok szülőknek

Mit tegyünk?

Érdeklődünk gyermekünk örömei, gondjai iránt!

Jelezzük mindig őszintén véleményünket, tapasztalatainkat!

Bátorítsuk a gyereket, hogy problémái kezeléséhez, megoldásához kérje tanácsainkat!

Vele közösen próbáljuk megtalálni a számára is elfogadható megoldást!

Ha hozzánk fordul drogproblémájával, éadjuk el, hogy belássa: szakember segítségét is igénybe kell vennie, hogy tisztában lehessen helyzetével!

Tartsunk ki álláspontunk mellett: őszinte, tiszta életet szánunk neki és magunknak!

Mit ne tegyünk?

Ne vezessük félre a gyereket: ha kétségeink vannak, ne mondjuk azt, hogy minden rendben!

Ne essünk pánikba gyanú esetén, vagy ha árulkodó jelet találunk!

Kerüljük az agresszív hangot, a fenyegetőzést, az érzelmi zsarolást!

Ne bizonyítékokkal, bírósági tárgyalási hangulattal próbáljuk az igazunkat elfogadtatni vele!

Ne biztosítsuk a feltételeket további drogfogyasztáshoz, hogy érezze: választania kell!

Ne erőltessük rá akaratainkat, hagyjuk, hadd vegyen részt a döntésben, hogy milyen segítséget vegyen igénybe a család!

Beszélje meg gyermekével a gyermekeknek szóló ajánlásunkat!

Drogismereti Lottó

- 1) Drog-e (pszichoaktív szer) a cigaretta, a kávé és az alkohol,
 - a. igen
 - b. nem
- 2) Drogbeteg-e a sokféle nyugtatót vagy altatót együttesen és folyamatosan használó?
 - a. igen
 - b. nem
- 3) Okozhat-e „drogos” halálozást Speed, vagy Extasy használata?
 - a. Nem, mert ezek csak könnyű drogok, nincs halálos adagjuk
 - b. Igen, mert használata során kiszáradásos sokk léphet fel, és súlyos esetben a gyors orvosi beavatkozás sem tud segíteni.
- 4) Válthat-e drogfüggő abból, aki csak alkalmilag használt könnyű drogot?
 - a. Igen, mert pszichésen hozzászokik, és hosszabb idő után már nem ad olyan hatást a használt szer, mint a kezdetekkor, ezért a korábbi hatás eléréséhez az élvező keményebb droghoz nyúl.
 - b. Nem, mert a könnyű drogok nem okozhatnak fizikai függést.
- 5) Okozhat-e sporttevékenység hasonló élményt, mint a marihuána használata?
 - a. Nem, mert a marihuána „speciális” idegrendszeri élményt, eufóriát okoz.
 - b. Igen, mert a sporttevékenység során az agyban dopamin szabadul fel., amely az ember örömezését váltja ki, amely azonos a marihuána hatásával.

Megoldások: 1) a 2) a 3) b 4) a 5) b

EGY GYEREK FELJEGYZÉSEI...

- Ne kényeztess el. Pontosan tudom, hogy nem kaphatok meg mindent, amit kérek. Csak próbára akarlak tenni.
- Ne félj attól, hogy határozott legyél velem. Jobban szeretem, mint ha nem vagy az. Olyankor mindig tudom, hogy hányadán is állok.
- Ne használj erőt ellenem. Ebből csak azt tanulom meg, hogy csak az erő az, ami számít. Sokkal jobb, ha vezetnek.
- Ne légy következtelen. Ez összezavar, és arra ösztökél, hogy mindent megpróbáljak -- hátha sikerül.
- Ne ígérgess, mert lehet, hogy nem tudod majd betartani. Ez csökkentené a beléd vetett bizalmamat.
- Ne dőlj be a provokációimnak, amikor olyanokat mondok és teszek, amelyek fölbosszantanak. Mert ha igen, még több ilyen "győzelmet" fogok kicsikarni.
- Ne vedd nagyon a szívedre, amikor azt mondom: "utállak". Én sem gondolom ezt komolyan, de azt akarom, hogy bánd meg, amit tettél velem.
- Ne akard, hogy kisebbnek érezzem magam, mint amilyen vagyok. Mert ha igen, "nagyfiúként" fogok viselkedni.
- Ne csinálj meg nekem olyanokat, amiket én is meg tudok csinálni. Ettől úgy érzem magam, mint egy kisgyerek, és továbbra is a szolgálatomban foglak tartani.
- Ne fordíts túl sok figyelmet a "rossz szokásaimra". Ez csak arra biztat, hogy folytassam őket.
- Ne javíts ki mások előtt. Sokkal jobban odafigyelek, ha négy szemközt, és csendben mondd el, amit akarsz.
- Ne éreztess velem úgy, mintha a hibáim bűnök lennének. Meg kell tanulnom, hogy úgy hibázhassak, hogy azért még ne érezzem magam rossznak.
- Ne szidjál. Ha mégis megteszed, úgy kell ez ellen védekeznem, hogy süketnek tettetem magam.
- Ne kelljen megmagyaráznom, hogy miért tettem valamit rosszul. Néha tényleg nem tudom, hogy miért tettem.
- Ne tedd próbára nagyon az őszinteségemet. Lehet, hogy annyira megijesztesz, hogy hazudnom kell.
- Ne felejtse el, hogy imádok mindent kipróbálni. Sokat tanulok ebből, így hát viseld el.
- Ne védj meg a tetteim következményeitől. Ezekből tudok tanulni.
- Ne vezess félre, ha őszintén kérdezek valamit. Mert ha igen, azon fogod magad észrevenni, hogy nem teszek fel több kérdést, és valahol máshol próbálok választ találni.
- Soha ne akarj úgy tenni, mintha tökéletes, vagy csálhatatlan volnál. Én nem tudom ehhez mérni magamat.
- Ne izgulj amiatt, hogy kevés időt töltünk együtt. Az számít, hogy hogyan töltjük el az időt, amit együtt töltünk.
- Ne keltsék fel félelmeim az aggodalmadat. Ettől én még jobban fogok félni. Mutass bátorságot.
- Kezelj úgy, mint ahogy a barátaidat kezeled, és akkor én is a barátoddá válok. Ne felejtse, többet tanulok a jó példából, mint a kritikákból.

Na és nagyon szeretlek, és kérlek, te is szeress...

(Ismeretlen szerző)

Segítő helyek, ahova fordulni lehet:

Nevelési Tanácsadók

Bp. III. Bebó Károly u. 13. 243-2609

Bp. III. Zápor u. 27. 388-6113

Gyermekvédelmi és családsegítő Központok

Óbudai Családi Tanácsadó és Gyermekvédelmi Központ Bp. III. Váradi u. 9. 250-1964,

Kiút Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat Bp. III. Kelta utca 5. 388-9136

Ring – Reintegrációs Ifjúsági Nevelési Gócpont Bp. III. Víziorgona u.7.

Óbudai Ifjúsági Információs és Tanácsadó Iroda – Bp. III. Flórián téri aluljáró 212-0936

Kékpont Drogkonzultációs Központ és Ambulancia – Bp. III. Lukács Gy. u. 3. 215-7833

Orvosi rendelések, kórházak, tanácsadások

Telefonszolgálatok:

Krízisügyelet Kék-vonal 06-80-505-003

Drog Stop Budapest Egyesület 06-80-505-000

Kék Vonal Gyermek és Ifjúsági Telefonszolgálat 06-80-505-000

Weblapok:

www.cikiacigi.hu,

www.sulinet.hu

www.dohanyzas.hu

www.kamaszpanasz.hu.

www.kek-vonal.hu

Kék Pont Drogkonzultációs Központ

Nemzeti Drogmegelőzési Intézet: Szakmai Információs Portál

Anonim Alkoholisták

Családtagok, hozzátartozók, tinédzser hozzátartozók önszegítő csoportja

Alkoholisták felnőtt gyerekeit segítő csoport

Önkontroll Egyesület

Leo Amici Alapítvány



A projektek az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósulnak meg.