

Nie!Zależni

Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom



Profilaktyka uzależnień dzieci i młodzieży od substancji, internetu i nowych technologii

Alicja Grzenik

Tytuł: Profilaktyka uzależnień dzieci i młodzieży od substancji, Internetu i nowych technologii

Autor: Alicja Grzenik

Nadzór merytoryczny: Ewa Narkiewicz-Nejno, Joanna Kamer

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-01-4

COPYRIGHT © 2024 Fundacja Nie Widać Po Mnie

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower

01-042 Warszawa

Program: „Nie!Zależni - Psychoedukacja dzieci i ich rodzin
w kierunku przeciwdziałania uzależnieniom”. Program w ramach „Edukacja zdrowotna dla dzieci i młodzieży oraz ich
rodziców/opiekunów w zakresie profilaktyki uzależnień i zapobiegania skutkom zdrowotnym wynikającym
z uzależnień”

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2024

Wstęp

Uzależnienie to zaburzenie zdrowia, stan psychologicznej albo psychicznej i fizycznej zależności od jakiegoś psychoaktywnego środka lub czynności, przejawiający się okresowym lub stałym przymusem przyjmowania tej substancji, bądź wykonywaniem danej czynności w celu uzyskania efektów jej działania lub uniknięcia przykrych objawów jej braku. **Uzależnienie od korzystania z internetu dotyczy coraz większej ilości dzieci i młodzieży.** Według Raportu Rzecznika Praw Dziecka „Ogólnopolskie badanie na jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce” przygotowanego w 2021 r. aż **55% uczniów z szóstej klasy szkoły podstawowej spędza w internecie od 1 do 4 godzin dziennie, 56% nastolatków z II klasy szkoły podstawowej deklaruje bytność w sieci od 2 do 6 godzin każdego dnia.** Nie oznacza to jednak, że problem nie dotyczy także młodszych. Zgodnie z dostępnymi, najnowszymi badaniami **aż 4% polskich przedszkolaków ma objawy szkodliwego korzystania z nowych technologii,** które też dają im dostęp do sieci w postaci, np. bajek. Zasadnym jest zwiększenie działań profilaktycznych w tym kierunku.

W niniejszym poradniku poruszymy zagadnienie profilaktyki uzależnienia od substancji, Internetu i nowych technologii. Damy praktyczne wskazówki, jak ustalać granice i reguły korzystania z sieci, by uwzględniać potrzeby dziecka na różnym etapie rozwoju i edukacji szkolnej. Pokażemy także, jak rozmawiać z dzieckiem o zagrożeniach płynących ze strony substancji psychoaktywnych oraz nowych technologii, by pomóc im zrozumieć następstwa ryzykownych zachowań.



Profilaktyka uzależnień od Internetu i technologii

Profilaktyka uzależnienia od internetu i technologii wśród dzieci i młodzieży wymaga świadomego podejścia, w tym ustalania granic, aktywnego monitorowania oraz promowania zdrowych alternatyw spędzania czasu. Ważnym elementem jest również otwarta rozmowa na temat zdrowego korzystania z mediów cyfrowych oraz wspólne ustalanie zasad, które będą odpowiednie dla całej rodziny.

Uzależnienie od mediów cyfrowych wiąże się z intensywnym i nadmiernym korzystaniem z technologii, które z czasem staje się dominującą częścią życia dziecka. Istnieje kilka powodów, dlaczego dzieci i młodzież mogą łatwo popaść w uzależnienie:

NADMIERNA STYMULACJA DOPAMINERGICZNA

Technologie, szczególnie gry wideo, media społecznościowe czy aplikacje mobilne, dostarczają dużych ilości bodźców, które mogą stymulować wydzielanie dopaminy, neuroprzekaźnika związanego z przyjemnością i nagrodą. Regularne „uzyskiwanie nagrody” w postaci nowych „lajków”, zdobywanych punktów czy nowych treści w mediach społecznościowych może prowadzić do uzależnienia.

BRAK SAMOKONTROLI

Młodsze osoby mają słabiej rozwiniętą zdolność do kontrolowania impulsów i mogą mieć trudności z oceną czasu spędzanego online. Może to prowadzić do problemów z zarządzaniem czasem i przyciągać je do technologii kosztem innych ważnych aktywności.

IZOLACJA SPOŁECZNA

Uzależnienie od technologii, zwłaszcza mediów społecznościowych, może powodować, że dzieci i młodzież zastępują prawdziwe relacje z rówieśnikami i rodziną interakcjami online, co prowadzi do izolacji i braku rozwoju umiejętności społecznych.



Jak Ustalać Zdrowe Granice Korzystania z Internetu i Technologii?

Ustalanie zdrowych granic jest kluczowe, aby zapobiec uzależnieniu. Oto kilka strategii, które pomagają w ich ustanowieniu:

→ ZDEFINIOWANIE KONKRETNÝCH GODZIN KORZYSTANIA Z INTERNETU

wprowadzenie limitów czasowych na korzystanie z urządzeń mobilnych i komputerów pomoże dziecku w nauce zarządzania czasem. Dobrym pomysłem jest wyznaczenie stałych pór na naukę, odpoczynek oraz aktywności offline (np. sport, wspólne posiłki).

→ TWORZENIE „STREFY OFFLINE”

ważne jest, aby w rodzinie istniały przestrzenie, w których technologia nie ma wstępu, takie jak stół do posiłków, sypialnia czy wspólne aktywności rodzinne. Dzięki temu technologia nie zdominuje codziennego życia.

→ PROMOWANIE AKTYWNOŚCI OFFLINE

warto zachęcać dzieci do aktywności poza światem online, takich jak czytanie książek, aktywności fizyczne, gry planszowe i spotkania towarzyskie z rówieśnikami.

→ WSPÓLNE MONITOROWANIE I ROZMOWY

rodzice powinni być świadomi tego, co ich dzieci robią w internecie, jakie strony odwiedzają i z kim się komunikują. Ważna jest rozmowa o bezpieczeństwie w sieci, zagrożeniach i o odpowiedzialnym korzystaniu z mediów cyfrowych.

Jedną z kluczowych ról dorosłych jest wsparcie dzieci w procesie wykształcenia samodyscypliny. Dziecko samodzielnie nie potrafi odraczać sobie nagród, dlatego tak ważne jest wypracowanie jasnych reguł, ustalenie granic i konsekwentne ich przestrzeganie.



Przykłady rozmów z Dzieckiem na temat używania technologii

Rozmowa o czasie spędzanym w sieci:



Rodzic: „Zauważyłem, że spędzasz dużo czasu na graniu w gry online. Jak się czujesz po długim graniu? Czy masz czas na inne aktywności?”



Dziecko: „Czuję się dobrze, lubię grać, ale czasami zapominam, ile czasu już minęło.”



Rodzic: „Może warto ustalić limit czasowy na gry i sprawdzić, jak możemy znaleźć czas na inne rzeczy, które lubisz, np. wyjście na spacer czy wspólne gotowanie?”

Rozmowa o mediach społecznościowych:



Rodzic: „Wiem, że spędzasz sporo czasu na Facebooku/Instagramie. Jak się czujesz, kiedy widzisz posty swoich kolegów z klasy?”



Dziecko: „Czasem czuję się, jakbym musiał robić to, co oni, żeby być popularnym.”



Rodzic: „Ważne, żebyś zawsze pamiętał, że to, co widzisz w internecie, nie zawsze jest prawdziwe. Każdy ma swoje tempo i sposób na życie. Czy chciałbyś porozmawiać o tym, jak możesz znaleźć czas na inne aktywności, które rozwijają cię jako osobę?”



Korzystanie z technologii: wspólny plan korzystania z technologii w rodzinie

KROK 1: STWORZENIE PLANU

Cała rodzina wspólnie ustala zasady korzystania z technologii. Plan powinien zawierać:
Czas dzienny/tygodniowy na korzystanie z internetu i urządzeń mobilnych.
Konkretne dni i godziny na aktywności offline (np. wyjście na spacer, gra planszowa).
Określenie wspólnych celów, takich jak codzienne rozmowy przy posiłkach bez telefonów.

KROK 2: MONITOROWANIE POSTĘPÓW

Na końcu tygodnia rodzina spotyka się, by omówić, jak udało się zrealizować plan. Jeśli coś poszło nie tak, szuka się rozwiązań na przyszłość, np. zmniejszenie czasu korzystania z mediów społecznościowych.

KROK 3: REGULARNA EWALUACJA

Warto regularnie przeprowadzać rozmowy o tym, jak dzieci czują się w związku z ustalonymi granicami i czy plan powinien zostać zmieniony. Takie modyfikacje mogą być wprowadzane na podstawie rosnących potrzeb i wieku dziecka.



Uzależnienia od substancji – jak chronić dzieci przed ich używaniem?

Zjawisko uzależnień substancjalnych wśród młodzieży jest powszechnie niepokojącym tematem. Młodzież może być narażona na presję, aby sięgać po substancje, takie jak alkohol czy narkotyki, zwłaszcza w kontekście rówieśniczym.



FAKTY

Wczesne rozpoczęcie picia alkoholu czy używania narkotyków znacząco zwiększa ryzyko rozwoju uzależnienia w przyszłości. Badania pokazują, że osoby, które zaczynają używać substancji w młodym wieku, mają większą tendencję do kontynuowania tego typu zachowań w dorosłości.

Używanie substancji psychoaktywnych, szczególnie w okresie dojrzewania, może prowadzić do problemów zdrowotnych zarówno fizycznych, jak i psychicznych, w tym do zaburzeń nastroju, obniżenia wyników w nauce oraz problemów z relacjami społecznymi.



MITY

„Wszystkie dzieci w tym wieku próbują alkoholu i narkotyków.” – To nieprawda. Wiele młodych osób wyraźnie unika sięgania po substancje, szczególnie jeśli mają silne wsparcie w rodzinie i szkole.

„Jednorazowe użycie alkoholu nie ma większego wpływu na organizm.” – Młody organizm jest bardziej wrażliwy na działanie substancji psychoaktywnych, a nawet jednorazowe spożycie alkoholu może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Jak budować postawę „NIE” – rozmowy z dzieckiem i nastolatkiem o asertywności i unikaniu presji rówieśniczej

Budowanie postawy „nie” wśród dzieci i młodzieży to kluczowy element prewencji uzależnień. Pomaga to młodym ludziom radzić sobie z presją rówieśniczą i podejmować świadome decyzje. Istnieje kilka technik, które mogą pomóc w budowaniu asertywności:

ROZMOWY O WARTOŚCIACH I KONSEKWENCJACH:

Rodzice powinni rozmawiać z dzieckiem o wartościach, które są dla nich ważne, i o tym, jak używanie substancji może wpłynąć na ich życie. Ważne jest, aby dziecko miało świadomość, jakie mogą być konsekwencje sięgania po alkohol czy narkotyki zarówno w kontekście zdrowotnym, jak i społecznym.

NAUKA ASERTYWNOŚCI:

Asertywność jest umiejętnością wyrażania własnych potrzeb i odmowy w sposób zdecydowany, ale szanujący innych. Dzieci, które uczą się mówić „nie” w odpowiednich momentach, są mniej narażone na poddanie się presji rówieśników.

TECHNIKI ODMAWIANIA:

Istnieją różne techniki, które mogą pomóc dziecku odmawiać w sytuacjach, w których ktoś proponuje mu alkohol lub narkotyki. Może to być, np. wyrażenie swojej decyzji w sposób stanowczy i krótkiej odpowiedzi, takiej jak „Nie, dziękuję, to nie dla mnie”.



Przykłady Rozmów o Substancjach z Dzieckiem



Rodzice powinni być gotowi na rozmowy na temat alkoholu i narkotyków. Dzieci mogą zadawać pytania lub wyrażać wątpliwości, dlatego warto przygotować się na takie rozmowy.

Przykład 1:



Dziecko: „Dlaczego nie mogę pić alkoholu, skoro moi koledzy to robią?”



Rodzic: „To prawda, że niektórzy koledzy piją, ale to nie oznacza, że jest to bezpieczne. Alkohol wpływa na nasze ciało i umysł, zwłaszcza w młodym wieku, kiedy dopiero się rozwijasz. Ważne, by dbać o siebie i wybierać zdrowe i odpowiedzialne decyzje.”

Przykład 2:



Dziecko: „A dlaczego nie mogę spróbować narkotyków? Niektórzy mówią, że to tylko chwilowa zabawa.”



Rodzic: „Narkotyki mogą wyglądać jak zabawa na początku, ale tak naprawdę to poważne zagrożenie dla zdrowia. Młody organizm jest bardziej wrażliwy na ich działanie, a uzależnienie może pojawić się znacznie szybciej. Zamiast tego możemy znaleźć inne, zdrowe sposoby spędzania czasu.”

Asertywność w praktyce- ćwiczenia

Cel ćwiczenia:

Rozwinięcie umiejętności mówienia „nie” w sposób stanowczy, bez ulegania presji.
Wzmacnianie pewności siebie w sytuacjach społecznych.
Uczenie dzieci, jak reagować na propozycje sięgania po substancje (alkohol, narkotyki, papierosy) i jak unikać presji rówieśniczej.

KROK 1: WPROWADZENIE I PRZYGOTOWANIE

Rodzic wyjaśnia dziecku, czym jest asertywność – czyli umiejętność wyrażania swoich uczuć, potrzeb i opinii w sposób szanujący siebie i innych, bez ulegania presji.
Podkreśla, że mówienie „nie” jest ważnym elementem dbałości o siebie, swoją przyszłość i zdrowie.

KROK 2: SCENARIUSZE I ROLE PLAY

Rodzic i dziecko odgrywają role w różnych scenariuszach, aby ćwiczyć, jak odmawiać w różnych sytuacjach:

Scenariusz 1: Propozycja alkoholu

Sytuacja: Kolega zaprasza dziecko na imprezę, gdzie jest alkohol.



Dziecko: „Chcesz się napić? To będzie super zabawa.”



Rodzic (w roli dziecka): „Nie, dziękuję, wolę być trzeźwy, żeby dobrze się bawić. Możemy znaleźć inne zabawy.”

Rozmowa po scenariuszu: Omówienie, jak dziecko może odmawiać w sposób stanowczy, ale spokojny. Można podkreślić, że dziecko może wyjaśnić, dlaczego nie chce sięgać po alkohol, np. „Chcę dbać o swoje zdrowie” lub „Nie potrzebuję tego, żeby się dobrze bawić”.

Scenariusz 2: Presja rówieśnicza dotycząca narkotyków

Sytuacja: Rówieśnicy oferują narkotyki podczas przerwy.



Dziecko: „Weź, to jest fajne! Będzie ci się podobać.”



Rodzic (w roli dziecka): „Nie, dzięki. Wiem, że to nie jest dobre dla mojego zdrowia i nie chcę tego spróbować.”

Rozmowa po scenariuszu: W tym scenariuszu warto rozmawiać o tym, że dziecko może używać prostych, ale stanowczych odpowiedzi, takich jak: „Nie, dziękuję, to nie dla mnie” lub „Lepiej się czuję, kiedy nie używam narkotyków”. Ważne jest, by dziecko wiedziało, że odmowa nie musi oznaczać straty w relacjach z innymi.

Scenariusz 3: Presja związana z paleniem papierosów

Sytuacja: Dziecko znajduje się w grupie, w której wszyscy palą papierosy.



Dziecko: „Chcesz spróbować? Nie szkodzi, jeśli to tylko raz.”



Rodzic (w roli dziecka): „Nie palę papierosów, to nie jest zdrowe. Wolę spędzić czas na czymś, co mi nie zaszkodzi.”

Rozmowa po scenariuszu: Rodzic omawia, jak dziecko może wyrazić swoją decyzję w sposób spokojny, ale zdecydowany. Dziecko może dodać: „Czuję się lepiej, kiedy nie palę” lub „Wolę dbać o siebie”.

KROK 3: ĆWICZENIE W GRUPIE

Rodzic może zorganizować ćwiczenie, w którym cała rodzina bierze udział. Każdy z członków rodziny odgrywa rolę dziecka lub rówieśnika w różnych scenariuszach. To pomaga w praktykowaniu różnych technik asertywnego odmawiania, a także w budowaniu pewności siebie w sytuacjach rówieśniczych.

KROK 4: REFLEKSJA PO ĆWICZENIU

Po ćwiczeniu warto, by rodzic porozmawiał z dzieckiem o tym, jak się czuło w tej sytuacji. Można zapytać:

Jak się czujesz, gdy odmawiasz w takiej sytuacji?

Jakie techniki odmawiania były dla ciebie łatwe, a które wymagały większej odwagi?

Co byś zmienił w swoim zachowaniu, żeby jeszcze lepiej poradzić sobie w takich sytuacjach?

KROK 5: PLANOWANIE PRAWDZIWEJ SYTUACJI

Rodzic z dzieckiem omawia możliwe sytuacje, w których dziecko może stanąć przed podobnym wyzwaniem. Warto, aby dziecko przygotowało kilka możliwych odpowiedzi i wybrało, która wydaje się najodpowiedniejsza w danej sytuacji.



Samoświadomość i rozwijanie umiejętności społecznych dziecka

Samoświadomość jest niezwykle ważna w profilaktyce uzależnień, ponieważ pomaga dziecku zrozumieć, jakie emocje, myśli i reakcje kierują jego zachowaniami. Według teorii rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci, które potrafią rozpoznać i zrozumieć swoje emocje, mają większe szanse na radzenie sobie z presją rówieśniczą oraz unikanie ryzykownych zachowań.

Jak pomóc dziecku rozpoznawać i regulować emocje, rozwijać pewność siebie?

Aby dziecko mogło skutecznie rozpoznać i regulować swoje emocje, rodzice i wychowawcy powinni wspierać je w nauce ich wyrażania w sposób konstruktywny.

Ważne jest, aby dziecko miało przestrzeń do mówienia o swoich uczuciach i problemach bez obawy o ocenę. Oto kilka metod, które mogą pomóc w rozwoju samoświadomości i umiejętności regulowania emocji:

Nauka rozpoznawania emocji:

Dzieci mogą uczyć się nazywania swoich emocji, np. poprzez zabawy z kartami emocji, które przedstawiają różne wyrazy twarzy i związane z nimi uczucia (np. radość, smutek, złość). Pomaga to dziecku w identyfikowaniu emocji, które pojawiają się w danej chwili.

Ćwiczenie regulacji emocji:

Można wprowadzić techniki oddechowe lub ćwiczenia relaksacyjne, które pomagają dziecku opanować silne emocje, takie jak złość czy frustrację. Na przykład, proste ćwiczenia oddechowe mogą pomóc w uspokojeniu się i odzyskaniu kontroli nad swoimi reakcjami.

Wzmacnianie pewności siebie:

Ważnym elementem rozwoju samoświadomości jest też budowanie pewności siebie. Dzieci, które wierzą w swoje możliwości i czują się wartościowe, rzadziej sięgają po substancje jako sposób na ucieczkę od problemów. Aby wzmocnić pewność siebie dziecka, warto dostrzegać i doceniać jego wysiłki, niezależnie od wyniku oraz udzielać konstruktywnej informacji zwrotnej.

Przykłady ćwiczeń wzmacniających samoświadomość:

„Dziennik Emocji”:

To ćwiczenie polega na codziennym zapisywaniu przez dziecko swoich emocji i refleksji na temat dnia. Dziecko może odpowiadać na pytania: „Co dzisiaj sprawiło, że czułem się szczęśliwy?”, „Kiedy byłem smutny?”, „Jakie sytuacje wywołały we mnie złość?”. Regularne zapisywanie emocji pomaga dziecku w zauważaniu wzorców w swoich reakcjach i w lepszym zarządzaniu swoimi uczuciami.

„Lustro emocji”:

Jest to ćwiczenie, w którym rodzic i dziecko siadają naprzeciw siebie i udają różne emocje. Dziecko naśladuje wyraz twarzy rodzica, który prezentuje różne emocje (np. radość, złość, smutek). Następnie rodzic pyta dziecko, jakie emocje widzi na swojej twarzy. To ćwiczenie pomaga dziecku zrozumieć, jak różne emocje wpływają na wyraz twarzy i ciało oraz jak je rozpoznawać.

„Drzewo Dziękczynienia”:

Codziennie dziecko zapisuje coś, za co jest wdzięczne, na kartce papieru, którą przyczepia do „drzewa dziękczynienia” – np. na dużej tablicy lub na specjalnym rysunku. Może to być coś małego (np. „Dziękuję za miły dzień w szkole”) lub większego (np. „Cieszę się, że mam wsparcie rodziny”). To ćwiczenie wzmacnia pozytywne myślenie i pomaga dziecku zauważyć wartościowe rzeczy w swoim życiu, co buduje poczucie własnej wartości.

„Mapa marzeń”:

Pomaga dziecku wyobrazić sobie, czego chciałoby osiągnąć w przyszłości. Może to obejmować marzenia, cele, pasje czy aspiracje. To ćwiczenie pomaga w budowaniu samoświadomości i dążeniu do celów, a także daje dziecku poczucie kontroli nad swoją przyszłością, co może zapobiegać ucieczce w uzależnienia.



Podsumowanie i wskazówki

W niniejszym eBooku omówiliśmy fundamentalne aspekty profilaktyki uzależnień w kontekście dzieci i młodzieży. Kluczowymi tematami były:

Znaczenie profilaktyki uzależnień:

profilaktyka uzależnień jest istotna, ponieważ pomaga zapobiegać powstawaniu uzależnień poprzez naukę odpowiednich strategii radzenia sobie z emocjami, kształtowanie postawy asertywności i odpowiedzialności oraz rozwijanie zdrowych wzorców społecznych.

Rodzinne uwarunkowania uzależnień:

omówiliśmy, jak istotną rolę w rozwoju uzależnień odgrywa rodzina, w tym naśladowanie zachowań rodziców, osłabienie więzi rodzinnych, brak zdrowych wzorców emocjonalnych i komunikacyjnych.

Zachowania ryzykowne i zmiany nastroju:

rodzice powinni zwracać uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka, takie jak wycofanie z życia społecznego, spadek wyników w nauce oraz zmiany w nastroju, które mogą wskazywać na ryzyko uzależnienia.

Komunikacja z dzieckiem:

otwarte rozmowy na temat uzależnień i emocji są kluczowe dla budowania zaufania i zrozumienia. Technika aktywnego słuchania i empatii pomaga rodzicom lepiej reagować na potrzeby dzieci.

Alternatywy zdrowych działań:

zachęcanie dzieci do spędzania czasu na aktywnościach rozwijających pasję, takich jak sport, sztuka czy nauka umiejętności społecznych, stanowi ważną alternatywę dla ryzykownych zachowań.

Profilaktyka uzależnień od mediów cyfrowych i substancji:
odpowiedzialne korzystanie z technologii i rozmowy na temat substancji psychoaktywnych pomagają dzieciom radzić sobie z presją rówieśniczą i minimalizować ryzyko uzależnienia.

Ustalenie jasnych zasad w domu

10 zasad profilaktyki uzależnień

Bądź przykładem

Dzieci uczą się przez obserwację, więc modeluj zdrowe zachowania i odpowiedzialne podejście do substancji i technologii.

Utrzymuj otwartą komunikację

Rozmawiaj z dzieckiem o jego uczuciach, emocjach i doświadczeniach.

Wzmacniaj samoświadomość dziecka

Pomóż dziecku rozpoznać i nazwać swoje emocje, ucząc je, jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Zachęcaj do aktywności fizycznej i rozwijania pasji

Sport, sztuka i inne pasje pomagają w rozwoju dziecka i są zdrową alternatywą dla ryzykownych zachowań.

Ustal zdrowe granice korzystania z technologii

Wspólnie z dzieckiem ustal zasady korzystania z internetu i mediów społecznościowych.

Wspieraj asertywność

Ucz dziecko, jak odmawiać, gdy jest pod presją rówieśników.

Dawaj przestrzeń na rozmowy o substancjach psychoaktywnych

Otwórz dziecko na rozmowy o alkoholu, narkotykach, papierosach i innych substancjach.

Buduj więzi rodzinne

Spędzaj czas z dzieckiem, angażując się w aktywności, które wzmacniają relacje rodzinne.

Bądź cierpliwy i wyrozumiały

Proces wychowawczy jest długotrwały, a dzieci potrzebują czasu na naukę i zrozumienie.

Zwracaj uwagę na sygnały ostrzegawcze

Monitoruj zmiany w zachowaniu dziecka i reaguj w porę, gdy zauważysz problemy.

Bibliografia

1. Krzyżak-Szymańska E., Szymański A., Profilaktyka Nowych Uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Zarys problematyki., Górnośląska Wyższa Szkoła Handlowa im. Wojciecha Korfańskiego (teraz AG), Katowice 2013
2. Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. doi:10.1016/s2215-0366(16)00104-8
3. Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *Annual Review of Clinical Psychology*.
4. American Psychiatric Association, (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5*, APA, Washington.
5. Griffiths M.D., (2005), A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, *Journal of Substance Abuse*, 10;, ss. 191-197
6. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. DOI: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
7. Leeman, R. F., & Potenza, M. N. (2012). Similarities and differences between pathological gambling and substance use disorders: A focus on impulsivity and compulsivity. *Psychopharmacology*, 219(2), 469–490.,
8. DOI: 10.1007/s00213-011-25507
9. Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105. DOI: 10.1037/0033-2909.112.1.64
10. Brook, J. S., Brook, D. W., & Pahl, K. (n.d.). The developmental context for adolescent substance abuse intervention. *Adolescent Substance Abuse*, Cambridge University Press, 2009, 25–51. doi:10.1017/cbo9780511543968.003
11. Morrow, V., et al. (2007). Work-family conflict and child and adolescent well-being: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1085–1096.
12. Barber, B. K., Olsen, J. A., & Shagle, S. C. (2005). Associations between parental psychological control and youth depression. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 197–206.
13. Wills, T. A., & Cleary, S. D. (1996). How are social support effects mediated? A test with adolescent substance use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 1025–1038.
14. Pace, T. W., et al. (2017). The role of emotion regulation in addiction: A review. *Psychiatry Research*, 251, 101–114.
15. Brown, S., et al. (2011). The role of art and creative activities in the prevention of substance use in adolescents. *Journal of Primary Prevention*, 32(5), 211–221.

16. Brown, S., et al. (2011). The role of art and creative activities in the prevention of substance use in adolescents. *Journal of Primary Prevention*, 32(5), 211-221.
17. McMahon, R. J., et al. (2009). Preventing substance abuse in children and adolescents. *The Role of Family and Peer Support in Prevention*.
18. Weiss, M., & Ferrer-Wreder, L. (2015). Sport, physical activity, and addiction prevention. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(10), 1991-2002.
19. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
20. Romer, D., et al. (2013). Adolescents' Risky Online Behavior: The Influence of Online Social Networking and Age of First Use. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 420-426.
21. Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books
22. King, K. M., et al. (2004). Adolescents' alcohol use and mental health: A review of the literature. *Addictive Behaviors*, 29(1), 93-107.
23. Järvinen, M., et al. (2009). Teen Drinking and Drug Use in Europe. *Health Policy*, 92(2-3), 181-189
24. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Źródła internetowe:

1. [Raport-RPD-korzystanie-z-mediów-społecznościowych-i-internetu-PDF.pdf](#)
2. <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#1602669465>

O autorce

Alicja Grzenik

Psycholożka i psychoedukatorka, w trakcie studium dialogu motywującego. Z pasją wspiera dzieci, młodzież oraz dorosłych. Jako współautorka poradników dla rodziców i nauczycieli, angażuje się w tworzenie praktycznych narzędzi edukacyjnych, które pomagają w codziennym życiu wychowawczym. Dodatkowo jako trenerka efektywnej nauki, łączy wiedzę psychologiczną z technikami uczenia się, pomagając uczniom w poprawie wyników i motywacji. Pracuje również jako pracowniczka naukowo-dydaktyczna, dzieląc się swoją wiedzą z przyszłymi specjalistami w dziedzinie psychologii.

O FUNDACJI

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków oraz o problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych: do nauczycieli, rodziców, pracowników społecznych, lekarzy, osób dorosłych, dzieci i seniorów. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać.

Szczególną troską otaczamy najmłodszych: dzieci i młodzież. Do tej pory realizowaliśmy szereg programów profilaktycznych i psychoedukacyjnych, takich jak „Emocje w Rodzinie”, gdzie dotykaliśmy tematów wsparcia, komunikacji i budowania relacji na linii rodzic-dziecko, czy „Nie widać, a jest - TU CUKIER”, w którym uczyliśmy dzieci z cukrzycą typu I oraz ich rodziny, jak radzić sobie z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi życie z chorobą przewlekłą, uświadamialiśmy, jakie trudności na polu emocjonalnym mogą ich spotkać i jak sobie z nimi radzić. W szerokim projekcie „Psychoedukacji w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży” dotykaliśmy trudnych tematów, takich jak komunikacja z nastolatkiem, seksualność i rozmowy o strefie erotycznej, ale też zjawisko cyberbullyingu czy wykorzystywania seksualnego.

Uzależnienia to kolejny ważki i aktualny temat. Dane ostatnich lat są alarmujące, a problem zwiększa mnogość i różnorodność źródeł nałogów. Obok substancji psychoaktywnych w ostatnich latach poważnym zagrożeniem dla dzieci są media społecznościowe, internet, smartfon czy gry.

W programach „Nie!Zależni” oraz „Czuj(ni)” mówimy o tym, czym jest uzależnienie, jak łatwo wpaść w sidła nałogu, o ich źródłach i konsekwencjach. Swoją przekaz kierujemy do dorosłych, którzy tworzą otoczenie dzieci i nastolatków, przez co mają istotny wpływ na ich zachowania i postawy, czyli do rodziców, opiekunów, nauczycieli, lekarzy, pracowników socjalnych. Informacje dostosowujemy też do dzieci i nastolatków, aby zwiększyć ich świadomość. Wierzymy, że głębsza wiedza to istotny element profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na uzależnienia w wieku dziecięcym i nastoletnim, których konsekwencje odczuwają nieletni pacjenci i cała ich rodzina.