



dr Marcin Szulc, prof. UG

***Konsekwencje zdrowotne używania nowych narkotyków
w świetle badań***

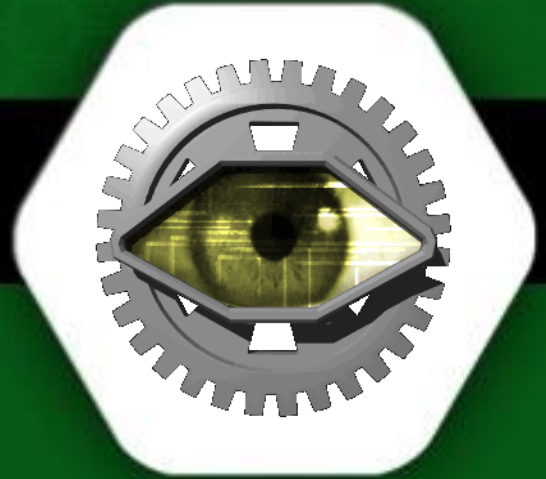
Czy pandemia SARS-CoV-2 zwiększyła ryzyko używania narkotyków przez młodzież?

W jaki sposób możemy uratować nasze dzieci?

Dlaczego mamy problem z Nowymi Substancjami Psychoaktywnymi?

- Zmienił się rynek narkotykowy (więcej różnorodnych i tańszych środków o szerokim spektrum działania, łatwość produkcji)
- Narkotyki z marginesu społecznego weszły do mainstreamu
- Przekonanie użytkowników o niskim ryzyku
- Brak standardów postępowania wobec osób zatrutych
- Bezradność wobec zjawiska politoksykomanii (używanie i nadużywanie w tym samym czasie różnych substancji często o działaniu antagonistycznym np. środków stymulujących i sedacyjnych)
- Leczenie objawowe i przez analogię do substancji znanych (Habrat, 2018)

*Pandemia SARS CoV-2 a problem
używania substancji psychoaktywnych*



Jak nastolatki znoszą ograniczenia związane z epidemią?



Jak nastolatki znoszą ograniczenia związane z epidemią? Wyniki najnowszego badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

(N = 500)

20/11/2020

- w pierwszym okresie pandemii w porównaniu do czasu sprzed COVID-19 połowa badanych oceniła swój dobrostan psychiczny jako **bardzo dobry lub raczej dobry** - w innych badaniach na większej próbie N = 1284 – 21% (Bigaj, Dębski, 2020)
- **Najbardziej doskwiera:** brak kontaktu ze znajomymi, konieczność pozostania w domu (ciężka atmosfera, brak prywatności), problemy z e-nauczaniem, lęk o zdrowie bliskich, brak informacji o tym jak będzie wyglądała nauka i egzaminy
- Dziewczęta częściej informowały o doświadczanej przemocy niż chłopcy
- Dzieci częściej mogły liczyć na pomoc matki (67%) niż ojca (40%)
- **Najgorzej znosiły pandemię dziewczęta, mieszkańcy wsi i starsze nastolatki w wieku 16-17 lat** (<https://fdds.pl/jak-nastolatki-znosza-ograniczenia-zwiazane-z-epidemia-wyniki-najnowszego-badania-fundacji-dajemy-dzieciom-sile/>)

SARS CoV-2 a używanie substancji – trendy światowe

- zaobserwowano oznaki zmniejszającego się zainteresowania substancjami powszechnie używanymi w sytuacjach towarzyskich (np. MDMA, kokainą),
- wyraźnie wzrosło użycie innych substancji (np. konopi indyjskich, nowych benzodiazepin i alkoholu!)
- **Pandemia nie przeszkodziła młodzieży w używaniu narkotyków** - największy odsetek nastolatków angażował się w samotne używanie substancji (49,3%), wielu z nich nadal używało substancji z rówieśnikami za pomocą technologii (31,6%) i twarzą w twarz (23,6%) mimo obostrzeń
- W zażywanie narkotyków twarzą w twarz byli zaangażowani szczególnie ci nastolatki, którzy obawiali się o swoją reputację i mieli niską pozycję społeczną (Dumas i in., 2020)

SARS CoV-2 a używanie substancji

- Nastolatki z zaburzeniami psychicznymi, mniej popularne w grupie oraz słabo radzące sobie ze stresem **ponoszą podwójne ryzyko** związane z **konsekwencjami zdrowotnymi przyjmowania narkotyków** ale i narażeniem siebie i rodziny na **zarażenie wirusem SARS CoV-2** w wyniku spotkań
- wskutek wpływu ograniczeń w przemieszczaniu się na handel narkotykami na ulicach konsumenci i dealerzy przeszli na rynki obsługiwane w **darknecie, mediach społecznościowych oraz w ramach usług dostaw paczkowych i domowych (UWAGA, interesuj się kto przychodzi do nastolatka!)**
- Na lockdownie nie ucierpiała produkcja narkotyków syntetycznych i uprawa konopi indyjskich w Europie.

SARS CoV-2 a uzależnienie behawioralne

- Zaobserwowano wzrost zainteresowania hazardem on-line
- Klienci cyfrowych kasyn łączą hazard on-line z piciem alkoholu
- Młodzież częściej w niekontrolowany sposób korzysta z aktywności cyfrowej

(trudno odróżnić czas spędzony przed komputerem w szkole od czasu spędzanego na rozrywce: w grach i mediach społecznościowych)

Korzystanie z social mediów jako remedium



The effects of social deprivation on adolescent development and mental health

Amy Orben*, Livia Tomova*, Sarah-Jayne Blakemore

Lancet Child Adolesc Health
2020; 4: 634–40

Adolescence (the stage between 10 and 24 years) is a period of life characterised by heightened sensitivity to social stimuli and the increased need for peer interaction. The physical distancing measures mandated globally to contain

- Problem toksycznej samotności...
- Media społecznościowe łagodzą konieczność zachowania dystansu społecznego, **ale nie zniwelują** w całości skutków przymusowej izolacji
- Aktywne korzystanie z mediów społecznościowych, takie jak wysyłanie wiadomości lub publikowanie informacji bezpośrednio na profilu innej osoby, **poprawia samopoczucie i pomaga utrzymać osobiste relacje** (Orben i in, 2020)

Bezpieczne konopie?

- W Europie **rośnie liczba osób** zgłaszających się do leczenia z powodu problemów związanych z używaniem **konopi**
- Badania w zakresie medycyny ratunkowej dostarczają dowodów na wzrost liczby przypadków poważnych problemów zdrowotnych związanych z używaniem silnie działających **produktów z konopi indyjskich** (Europejski Raport Narkotykowy 2015)

Bezpieczne konopie?

- Pomimo farmakologicznych podobieństw syntetycznych kannabinoidów **nie należy utożsamiać** z produktami na bazie konopi indyjskich (EMCDDA, 2017)
- Syntetyczne kannabinoidy to często substancje o dużej sile działania, które mogą mieć poważne i **potencjalnie śmiertelne skutki**

Bezpieczne konopie?

Czy marihuana jest bezpieczna?

Która marihuana?



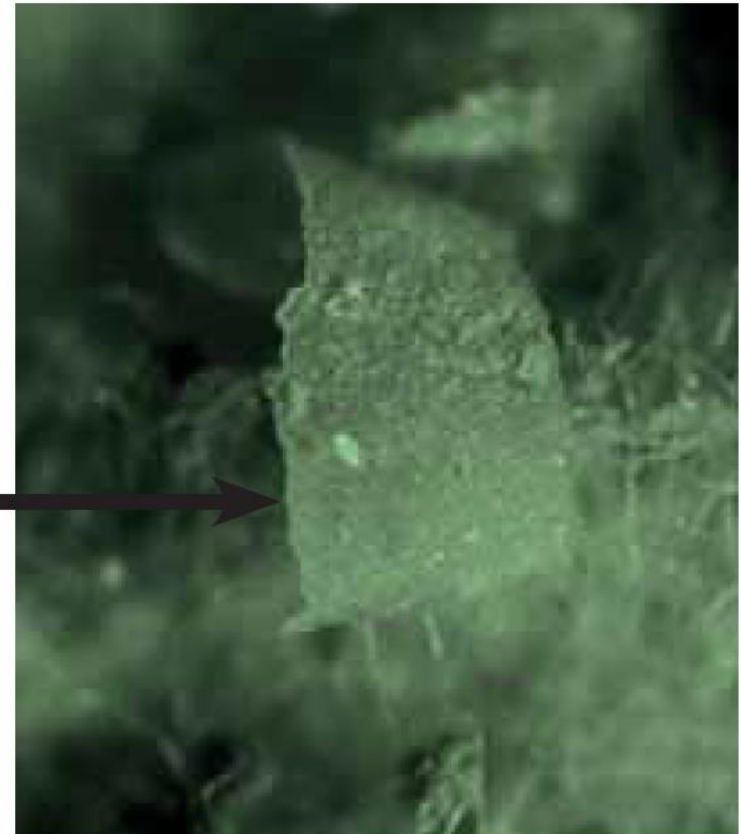
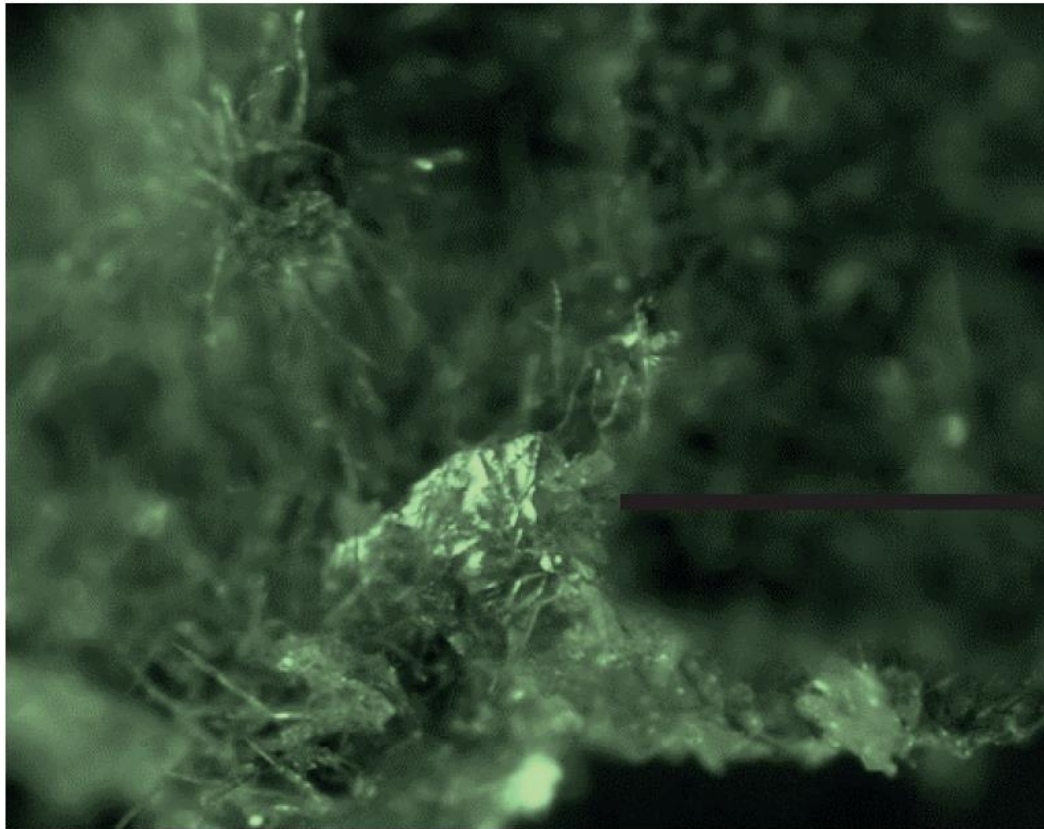
“spice”: **fake** marijuana



Marijuana

Bezpieczne konopie?

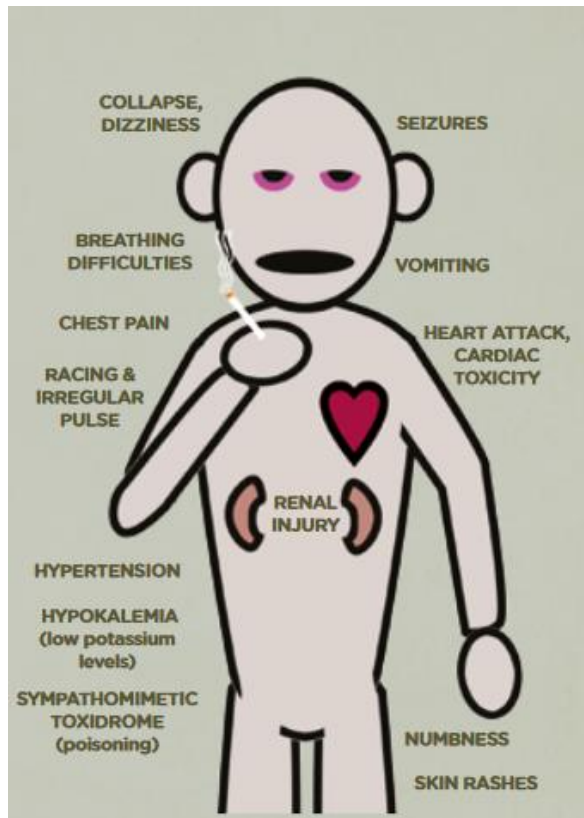
- Patrząc okiem nieuzbrojonym produkty wyglądają jakby były pochodzenia roślinnego
- Na poniższym zdjęciu można zaobserwować na powierzchni materiału roślinnego kryształki syntetycznych katynonów (silnych stymulantów)



Rysunek 1. Syntetyczne katynony na powierzchni materiału roślinnego.

Objawy zatrucia typowe dla SCRA (Synthetic Cannabinoid Receptor Agonists)

- skrajne pobudzenie
- hipertensja



- drżenia mięśniowe
- napady drgawkowe
- szumy uszne
- **hipertermia**
- **rabdomioliza**
- ostra niewydolność nerek,
- hipokaliemia,
- arytmia,
- niedokrwienie mięśnia sercowego,
- śpiączka,
- ostra niewydolność oddechowa

Środki uspokajające i nasenne

Benzodiazepiny, dekstrometorfan, kodeina, benzydamina w dawkach od 5-10 razy wyższych niż zalecane przez lekarza





[Żywność i woda](#) ▾ [Zdrowie](#) ▾ [Wypoczynek](#) ▾ [Oświata](#) ▾ [Działalność gospodarcza](#) ▾

Szukaj



[Strona główna](#) / [Aktualności](#) / [Ostrzeżenie publiczne – bardzo niebezpieczny narkotyk – etazen!](#)

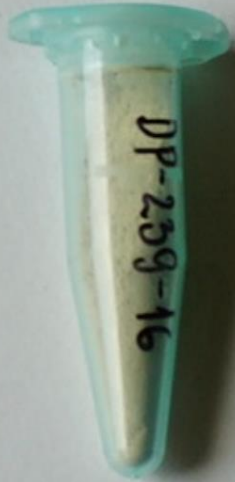
Ostrzeżenie publiczne – bardzo niebezpieczny narkotyk – etazen!

15.07.2020 - #dopalacze #nowe narkotyki #ostrzeżenie #GIS #etazen

UDOSTĘPNIJ:

- **Etazen** - należy do grupy opioidów, oferowany jako „dopalacz” na terenie Łodzi w postaci szarego proszku o wysokim stężeniu (czysta substancja).
- zamiennik heroiny lub fentanylu, może również przybierać postać suszu do palenia, liquidu do e-papierosa oraz sprayu donosowego.
- Opioid ten jest szczególnie niebezpieczny ze względu na jego właściwości toksyczne oraz dużą siłę działania – przyjmuje się, że jest **60 razy mocniejszy niż morfina**.

Objawy po zażyciu etazenu



- zaburzenia świadomości, splątanie i podsypanie,
- wąskie („szpilkowate”) źrenice , bradykardia (zwolnienie czynności serca), niskie ciśnienie tętnicze,
- zaburzenia oddechowe, w tym całkowite zatrzymanie oddechu

Osoba po użyciu opioidów wymaga w ramach pomocy przedlekarskiej:

- zapewnienia drożności dróg oddechowych i ułożenia jej w pozycji bezpiecznej
- wezwania pomocy Ratownictwa Medycznego (tel. 112),
- zabezpieczenia funkcji oddechowej, bezzwłocznego podania przez ratownika
- specyficznej odtrutki (naloksonu) i przewiezienia do najbliższego szpitala.

Koronawirus: aktualne informacje i zalecenia

[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ](#)Główny Inspektorat
Sanitarny [O GIS](#)[Co robimy](#)[Aktualności](#)[Załatw sprawę](#)[Pytania i odpowiedzi](#)[Kontakt](#)

Nowy narkotyk z grupy syntetycznych kannabinoidów o nazwie **4F-MDMB-BICA**, który jest odpowiedzialny za przy najmniej **11 zgonów na Węgrzech** w okresie od maja do sierpnia 2020 roku



Do tej pory substancja ta była obecna na rynku w postaci **pomarańczowego** lub **brązowo** - **białego** proszku do przyrządzenia roztworu do nasączenia suszu lub gotowego suszu roślinnego i tytoniu.

**Koronawirus: aktualne informacje i zalecenia**[DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ](#)**Główny Inspektorat
Sanitarny**[O GIS](#)[Co robimy](#)[Aktualności](#)[Załatw sprawę](#)[Pytania i odpowiedzi](#)[Kontakt](#)

- Objawy użycia: bóle w klatce piersiowej, duszności, przyspieszenie czynności serca, śpiączka, zaburzenia postrzegania, pobudzenie, ostra psychoza, a przy ciężkich zatruciach ostra niewydolność nerek i uszkodzenia wielonarządowe.
- Chociaż działanie syntetycznych kannabinoidów **może być podobne do działania marihuany czy haszyszu**, to z uwagi na ich zwielokrotnioną siłę oddziaływania i toksyczność, mogą powodować poważniejsze skutki psychiczne, fizyczne i zmiany w zachowaniu
- **Częściej występuje również ciężkie i śmiertelne zatrucie**
- Obecnie **nie ma swego antidotum** na zatrucia spowodowane syntetycznymi kannabinoidami, a jedyną formą leczenia jest **leczenie objawowe**

Rodzice a profilaktyka



Cotygodniowa lista kontrolna, czyli co rodzic powinien wiedzieć o swoim dziecku

- Czy wiesz co robi teraz Twoje dziecko?
- Skąd wiesz, czy gdy siedzi nad książką na pewno ją czyta?
- Czy znasz poglądy swojego dziecka?
- Czy potrafisz przypomnieć sobie co myśli o różnych sprawach?
- Jak mają na imię jego / jej najbliżsi koledzy i koleżanki?
- Czego najbardziej obawia się Twoje dziecko?
- Co sprawia mu największą radość a co go najbardziej złości?
- Co sprawia mu największą trudność, co jest dla niego kłopotliwe?
- Czego się najbardziej wstydzi a z czego jest dumny?
- Czy wiesz co mu się ostatnio przydarzyło?
- Co myśli o Tobie i co mówi innym i Tobie? (Jaką masz opinię w jego oczach?)

Co robić?



- 1. Starać się być pozytywnym dorosłym**
2. Zdobyć wiedzę o świecie w jakim żyją nasze dzieci
3. Spróbować pojąć ten świat i zrozumieć, że wiek nie musi wiązać się z mądrością
3. Budować autentyczną relację opartą na godności i szacunku
4. Wspierać i być zawsze obecnym

Jak funkcjonują zdrowe rodziny?

Jak funkcjonują zdrowe rodziny?

1. Fundamentalnie pozytywny stosunek do siebie nawzajem i do innych ludzi
2. Wsparcie a zarazem niezależność emocjonalna: przyznawanie każdemu członkowi rodziny prawa do autonomii a zarazem świadczenie mu autentycznej bliskości
3. Wyraźny niepodważalny autorytet rodziców – nie ma wątpliwości co do tego, że oni rządzą i są odpowiedzialni za dzieci

Jak funkcjonują zdrowe rodziny?

4. **Otwarta komunikacja** – przed podjęciem decyzji każdy ma **prawo głosu** (nawet najmłodszy). Rodzice zachęcają sami do tego, aby swobodnie dyskutować nie tylko nad decyzjami, ale nad ich postawami i postępowaniem
5. **Maksymalny poziom współpracy między rodzicami**: działają oni w tak silnym porozumieniu, że nie jest możliwa manipulacja

Czy kontrola rodzicielska wpływa pozytywnie na bezpieczeństwo nastolatka?

Kilka oczywistych konkluzji z badań nad relacjami

rodzice - dzieci:

1. **Dzieci używające alkoholu i narkotyków** (lub dokonujące przestępstw) poszukują towarzystwa podobnych do siebie rówieśników
2. Rodzice, którzy są aktywnie obecni w życiu dzieci trafniej przewidują ich zachowania np. czy wypiją alkohol na imprezie
3. **Im większe zaufanie dziecka do rodziców**, tym mniejsza jego skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych (Sator, Colakovic, Hrnjicic, 2009)

Czy kontrola rodzicielska wpływa pozytywnie na bezpieczeństwo nastolatka?

4. Zainteresowanie rodziców i troska **zmniejszają ryzyko negatywnego** wpływu towarzystwa i lepszy dobór znajomych (Barnes i in., 2006; Mays, 2007)

Chcesz zajarać?

Dzień dobry, tu tata
Michała z tej strony.

O dzień dobry. Chce Pan
zajarać?

Tak

Czy kontrola rodzicielska wpływa pozytywnie na bezpieczeństwo nastolatka?

5. **Pozytywne rodzicielstwo (umiejętności wychowawcze)**, zmniejsza problemy z zachowaniem **dzieci o trudnym temperamencie** i poprawia ich kompetencje społeczne (Eslami-Shahrbabaki, Iranpour, 2016)
6. Granie w gry na poziomie patologicznym występuje u tych dzieci, które otrzymują niski **poziom wsparcia od rodziców** oraz **posiadają rodziców, którzy często sami grają w gry video** (Baier, Rehbein, 2009; Batthyany i in., 2009)
7. **Kontrola rodzicielska zmniejsza ryzyko** korzystania z gier na poziomie patologicznym (Baier, Rehbein, 2009; Batthyany i in., 2009)

Objawy wskazujące na używanie narkotyków



**Krajowe Biuro do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii**

Ogólne sygnały alarmowe (nie muszą wiązać się z używaniem narkotyków)

- Absencje w szkole
- Częste urazy i wypadki (np. w stanie intoksykacji)
- Obniżony nastrój, lęk którego nie można z niczym powiązać
- Wahania ciśnienia tętniczego, trudne do leczenia nadciśnienie (mimo właściwej terapii)
- Dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, bóle nadbrzusza, biegunki
- Wahania masy ciała (traci na wadze np. podczas ciągu amfetaminowego)
- Zaburzenia snu (Schulz, Parran, 1998)

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Wygląd i ogólny stan zdrowia

- zmiana wyglądu (zaniedbanie w wyglądzie, higienie osobistej, sposobie poruszania się, mówienia itp.),
- charakterystyczny zapach wydychanego powietrza, włosów, ubrania
- wahania dobowe nastroju (od radości do przygnębienia),
- zaburzenia snu (bezsenność lub nadmierna senność),
- częste przeziębienia, przewlekły kaszel,
- wychudzenie,
- męczliwość,
- drżenie rąk,
- bóle żołądka,
- bóle głowy,
- bóle w klatce piersiowej,
- częste urazy, ślady po pobiciach,
- napady drgawkowe.

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Rozwój fizyczny

- zahamowanie wzrostu,
- widoczny spadek energii,
- osłabienie popędu seksualnego,
- zaburzenia w odżywianiu się.



Krajowe Biuro do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Nieswoiste dolegliwości ze strony układu pokarmowego

- ◆ bóle brzucha
- ◆ biegunki lub zaparcia (konsekwencje używania opioidy)
- ◆ powiększona bolesna wątroba

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Oczy

- obrzęk powiek,
- podwójne widzenie,
- przekrwienie spojówek (marihuana)
- zwężone źrenice nie reagujące na światło,
- brak kontroli nad ruchami gałek ocznych,
- przemijający wytrzeszcz gałek ocznych
- rozszerzone źrenice wolno reagujące na światło



toksyczne zapalenie spojówek
wywołane stosowaniem metamfetaminy

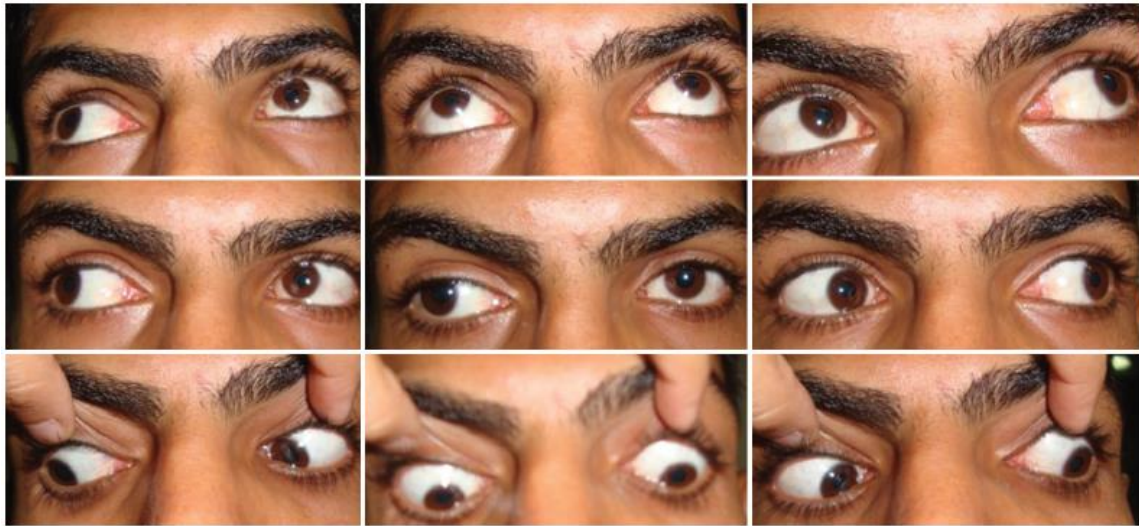


- ✓ Rozszerzenie - stymulanty
- ✓ Zwężenie - opioidy



Owrzodzenia rogówki spowodowane
sniffowaniem cocainy

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków



Pacjent zgłosił się z powodu podwójnego widzenia w wyniku **połączenia alkoholu i marihuany**

Diagnoza: **Zespół odwracalnego skurczu naczyń mózgowych (RCVS)**

(Dhingra, Kaur, Ram, 2019)

Fig. 2. Dilated pupils in both eyes (A) and sluggishly reacting on direct and consensual reflexes (B and C) as well as near reflex (D) in a 25 yr old male patient with a history of smoking marijuana. Patient presented with a one week history. Pilocarpine one per cent drops were described to relieve symptoms.

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Stan psychiczny

- utrata zainteresowań,
 - gorsze zapamiętywanie,
 - trudności w koncentracji,
 - okresy niepamięci,
 - mowa bełkotliwa, nie wyraźna,
 - przygnębienie lub podwyższenie nastroju,
 - drażliwość, agresywne wypowiedzi,
 - przyspieszony tok myślenia, gonitwa myśli,
 - dziwaczne, nie zrozumiałe dla innych zachowania
- nastawienia ksobne,
 - urojenia prześladowcze,
 - iluzje, omamy,
 - mówienie do siebie,
 - napady lęku,
 - napady śmiechu,

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Nos, jama ustna

- katar, kichanie
- obrzęk śluzówki nosa, (stymulanty np. amfetamina, kokaina)
- owrzodzenia lub perforacja przegrody nosa (stymulanty przyjmowane donosowo)
- krwawienie z nosa,
- powiększone ślinianki przyuszne
- nie połykanie śliny,
- zapalenia dziąseł
- uczucie suchości w ustach,
- oparzenia wewnętrznych powierzchni warg
- słodki zapach z ust,
- próchnica
- zapalenie skóry pod nosem

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Skóra

- ropnie,
- wzmożona potliwość,
- ślady po wyciskaniu,
- obrzęk dłoni, podudzi,
- podrapania „przeczosy” - powierzchowne ubytki w skórze (efekt charakterystycznego dla zażywania **opiodów** swędzenia)
- świąd i pieczenie skóry (**opioidy**)
- przebarwienia (brązowe plamy na palcach),
- poparzenia palców, ciała np. ślady po oparzeniach papierosami
- ślady po wkłuciach dożylnych, domięśniowych, wybroczyny, zasinienia



Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Czynności ruchowe

- powolny chód,
- zaburzenia równowagi,
- pobudzenie ruchowe,
- niezborność ruchowa.
- zastyganie w niekonwencjonalnych pozycjach

Przykłady objawów mogących wskazywać na używanie narkotyków

Inne sygnały

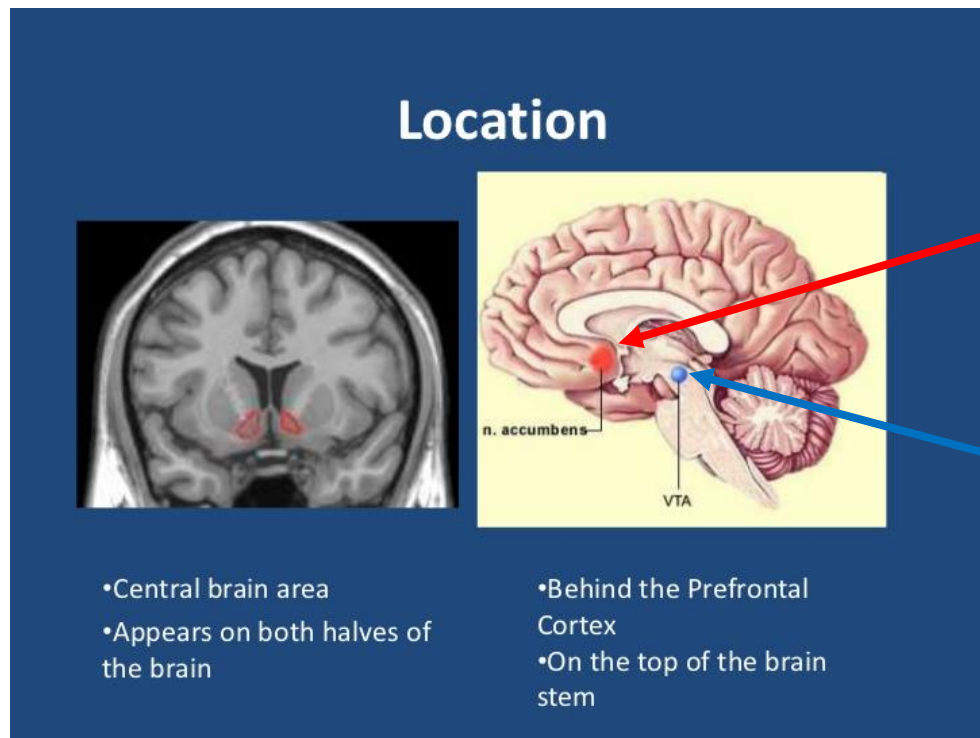
- kaszel i objawy przewlekłego zapalenia oskrzeli (najczęściej spowodowane używaniem marihuany)
- zaburzenia w odżywianiu się (utrata apetytu, nadmierny apetyt bez wyraźnej przyczyny)
- zaburzenia miesiączkowania
- drżenie
- zaburzenie rytmu serca
- ślady wkłuć, ropnie w miejscach wkłuć
- zakrzepica żylna
- podwyższona aktywność enzymów wątrobowych (ALAT, ASPAT, GGTP)
- obniżenie poziomu ACTH (hormon adrenokortykotropowy produkowany w przysadce mózgowej)

***Czy są jakieś predyspozycje do
sięgania po narkotyki?***



Skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych

- **W okresie dorastania** dominuje poszukiwanie przyjemności i unikanie przykrości (zobowiązań)
- **Nie wszyscy** nastolatkwie i **nie każdy** w takim samym stopniu
- „Winne” jest **jądro półleżące** – u nastolatków tworzy się wcześnie i jest strefą przyjemności i nagrody



Jądro półleżące
Nucleus accumbens



Struktury należące do układu nagrody



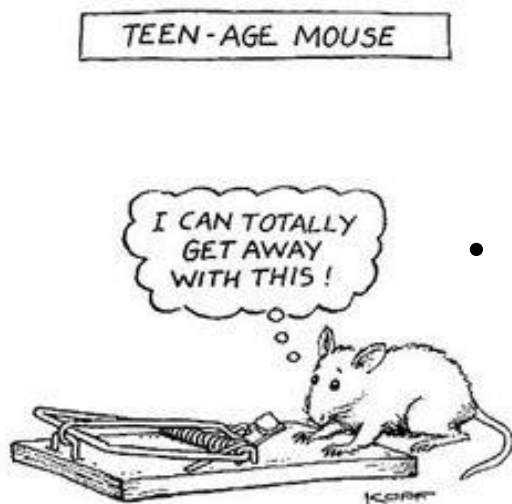
Pole brzuszne nakrywki
Ventral tegmental area

Skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych

- Jeśli nagrody nie są dostatecznie duże, mózg będzie poszukiwał większych – to wyjaśnia skłonność do **zachowań ryzykownych**
- Skłonność do tych zachowań u młodzieży **wzrasta w grupie** (presja rówieśnicza plus przyjemność i stymulacja wynikająca ze wspólnego łamania reguł)
- W tym okresie mózg jest szczególnie wrażliwy

Skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych

Jest szczególnie okrutną ironią natury, że właśnie w tym czasie, kiedy mózg jest najbardziej wrażliwy, nastolatki najczęściej eksperymentują z narkotykami lub alkoholem...



- Młodzież bardziej niż dorośli jest podatna na **uszkodzający wpływ alkoholu na pamięć i zwiększone ryzyko wystąpienia problemów społecznych**
- Badania na modelach odzwierzęcych wskazują, że upijanie się w okresie dorastania wiąże się z częstszym ryzykiem uszkodzenia mózgu i zaburzeniami poznawczymi niż u dorosłych osobników (Crews i in., 2000; De Bellis, 2000; Tapert, Schweinsburg, 2005)

Czynniki ryzyka

- Chłopcy, niski status społeczno – ekonomiczny, brak perspektyw
- Problemy szkolne (mogą być skutkiem i przyczyną sięgania po środki)
- Psychologiczne / Temperamentalne – zapotrzebowanie na stymulację, skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych częściej niż rówieśnicy
- Genetyczne / neurobiologiczne – w jaki sposób organizm reaguje na substancje
- Zaburzenia osobowości / zaburzenia zachowania – agresywność, lekkomyślność
- Obecne używanie substancji – ułatwia sięganie po inne (otwiera drzwi)
- Wysoki poziom stresu, duże poczucie urazy, beznadziejności i złości
- Brak wsparcia od najbliższych – najpoważniejszy czynnik ryzyka

Gdzie szukać pomocy?



Gdzie szukać pomocy?

Telefony Zaufania

Narkomania

800 199 990

czynny codziennie

w godz. 16-21

Uzależnienia behawioralne

801 889 880

czynny codziennie

w godz. 17-22

Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień

Niebieska i Pomarańczowa Linia - telefon

interwencyjny

58 320 44 04

Czynny od poniedziałku do piątku w

godzinach 8.00-15.00.



O Ś R O D E K
P R O F I L A K T Y K I
I T E R A P I I
U Z A L E Ź N I E Ń
W G D Y N I

58 621 61 35

Podsumowanie

- ✓ Szacunek i godność
- ✓ Kompetencje społeczne i EMPATIA!!!!
- ✓ Dzieci są emanacją tego co rodzice „zamiatają pod dywan” (to jakie jest dziś nasze dziecko jest często wynikiem naszej dotychczasowej pracy nad nim)
- ✓ Problemy wychowawcze okresu dojrzewania (zachowania ryzykowne) są normą i świadczą o wzroście dziecka a nie patologii
- ✓ Duże dzieci - duży kłopot? Tak, jeśli na to zapracujemy
- ✓ Nie wytrącajmy sobie argumentów - dzieci uczą się z tego co mówimy, ale przede wszystkim z tego jak postępujemy
- ✓ Bezwarunkowe wsparcie - młodzież nie może czuć się osamotniona z problemami
- ✓ Dzieci uczą się z tego co mówimy, ale przede wszystkim z tego jak postępujemy

Podsumowanie

- ✓ Nie wymagajmy od naszych dzieci więcej niż wymagamy sami od siebie (łatwo być surowym sędzią w cudzych sprawach)
- ✓ Nie wyśmiewajmy, nie ośmieszajmy (zastanów się co Ty chciałbyś usłyszeć w podobnej sytuacji)
- ✓ Nie zdradzaj dziecka i nie zachowuj się w taki sposób, żeby musiało się za ciebie wstydzić (staraj się, żeby Twoje dziecko nigdy nie musiało Cię oglądać gdy nadużyjesz alkoholu)
- ✓ Wyrażaj jasno swoje oczekiwania co do zachowania i obowiązków nastolatka
- ✓ Unikaj twardych kwantyfikatorów („Ty nigdy”, „Ty zawsze”)
- ✓ Wychowuj z finezją, konsekwencja to nie aptekarskie rozliczenie za zachowanie, tylko prezentowanie zgodnego stanowiska rodziców
- ✓ Jeśli popełnisz błąd nie wstydź się przeprosić – zyskasz szacunek

Podsumowanie

- ✓ Twórz „dobry sos”, w którym „pływać” będzie Twoje dziecko, szanuj naukę, wiedzę, czytaj książki, zachęcaj do oglądania programów popularno-naukowych, pokazuj dobre wzory i tłumacz dlaczego są dobre
- ✓ Komunikat „ja” i wyrażenie troski a nie moralizowanie
- ✓ Wzbudzaj w dziecku motywację wewnętrzną do nauki
- ✓ Zanim zaczniesz się mądrzyć na jakiś temat dowiedz się co wie o tym dziecko np. o narkotykach dzieci zazwyczaj wiedzą więcej niż dorośli 😊
- ✓ Jesteśmy tylko życzliwymi doradcami – czy będziemy mieli pełną kontrolę nad wyborami swojego dziecka, gdy stanie się nastolatkiem?

RZECZY, KTÓRE WARTO MÓWIĆ SWOIM DZIECIOM:

1. Dziękuję, że mi pomogłeś! Świetnie to zrobileś.
Cudownie się z Tobą pracowało.
2. Świetnie sobie poradziłeś.
3. Możesz mi doradzić? Co o tym myślisz?
4. Powinieneś być z siebie dumny.
Widać, że bardzo się starałeś.
5. Widziałam, jak cierpliwy byłeś podczas zabawy z bratem.
6. Ależ jesteś wytrwały! Widać, że Ci zależy.
7. Jestem wdzięczna Ci za pomoc.
Zapracowałeś na taki efekt. Kawał dobrej roboty!
8. Jesteśmy świetnym zespołem!
9. Świetny pomysł!
10. Ufam Ci. Lubię Twoje towarzystwo. Tęskniłam za Tobą.
11. Dziękuję, że jesteś. Kocham Cię.

