

*A segítőhelyeken a szülők,
hozzátartozók többnyire
tanácsstalanul kérnek
segítséget:*

*Hogyan csinálhatnám jobban?
Mit tegyek, hogy megjöjjön az
esze? Hol rontottam el? Ki
tehet róla? Most mondja, meg
mit csináljak! Tanácsot
kérnek, de nehezen fogadják
meg. Magukat (is)
hibáztatják, többnyire már
„későn”. A Kimondható 9
kiadvány jó tanácsokat,
megfontolandó gondolatokat
vet fel szülők és gyermekeik
számára, hogy ne a
szenvedély uralkodjon rajtuk,
hanem ők legyenek képesek
uralni a szenvedélyt.*



www.kimondhato.hu

Telefon: 1/2011045; 1/3550337



Hogyan védhetem meg A SZENVEDÉLYBETEGSÉGTŐL



Magyar Máltai Szeretetszolgálat
Fogadó Pszichoszociális Szolgálat



Kiadja: Magyar Máltai Szeretetszolgálat Budapest

Felelős kiadó: Morva Emília

Fordítás, szerkesztés, tördelés: Frankó András

Az Institut Suchtprävention: „Wie schütze ich mein kind?” kiadvány felhasználásával

Nyomdai munkák: Folprint Kft. www.folprint.hu



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

A kiadvány
megjelenését
támogatta:



NEMZETI CSALÁD- ÉS
SZOCIÁLPOLITIKAI INTÉZET

A szenvedélynek sok arca van – a megelőzésnek is!

A függőség megelőzésének vajmi kevés köze van a drogokhoz.

A megelőzés kifejezés helyett érdemesebb egészségfejlesztésről, egészségmegőrzésről beszélnünk. A fejlődés pozitív irányú megközelítés: valami jobbá, egészségesebbé válhat. A megelőzés pedig valamilyen rossznak az elkerülését célozza, valamilyen negatívból indul ki. A ne legyen függő, ne legyen szenvedélybeteg megközelítés helyett inkább legyen képes egészséges egyensúlyt találni az életben. Az egészségmegőrzésnek az a célja, hogy minél erősebbé tegye az emberi személyiséget annak érdekében, hogy kevésbé váljon érzékennyé a függőség számos formája iránt. De ehhez támogató környezetre van szükség.

A szenvedélybetegségekkel, az alkohollal, a drogokkal kapcsolatos tényyszerű információk megismerése továbbra is fontos marad, hiszen a különböző tudatmódosító szerekhez való hozzáférés egyre könnyebb a fiatalok számára. Kimutatták, hogy a „Mondj nemet!” és a hozzá hasonló szlogenek túl rövid ideig hatnak, és nem beszélnek le a serdülőket a kábítószeres kipróbálásáról. Tetszik nem tetszik, a legális és az illegális drogok ma többnyire szerves részét képezik az ifjúsági kultúrának. Nyíltan kell beszélni, akár vitázni is a fiatalokkal a legális és illegális drogok fogyasztásának kockázatairól, veszélyeiről, ugyanúgy mint az állítólagos előnyökről és elvárásokról. Szülőként is tájékozottnak kell lennünk az egyes tudatmódosító szerekkel és a függőséggel kapcsolatban. Az elrettentés, a megalapozatlan információk sokszor több kárt okoznak, mint hasznot! Nem szabad megfélemlenünk arról, hogy a naponta változó illegális drogfajtákkal kapcsolatban a fiatalok érdeklődésüknél és kapcsolataiknál fogva sokszor lényegesen és pontosabban tájékozottabbak a szülőknél. Itt is csak a kölcsönös párbeszéd visz előre. A tekintélyelvű kioktatás: „Majd én megmondom mi a jó neked!” magatartás csak a szülő-gyermek közötti távolságot növeli, és alááshatja a jó kapcsolathoz, az őszinteséghez nélkülözhetetlen bizalmat!

Végül, az is rendkívül fontos (lenne), hogy a felnőttek a saját „drogfogyasztásukat” (cigaretta, kávé, alkohol, stb.) vagy nem fogyasztásukat őszintén képviseljék. Csak így képesek a gyermekek és a fiatalok valódi, hiteles és pozitív példaképeket találni.

Teremtsünk nyílt, őszinte, az élet valódi értékeit közvetítő környezetet gyermekeink számára!

Tények

Szülőként jól tudjuk, hogy a gyermeknevelés naponta újabb, néha megoldhatatlannak látszó kihívások elé állít bennünket. Sokszor szembesülünk olyan feladatokkal, amelyekhez mintha még mi sem nőttünk volna fel. Félünk, hogy hibázunk. És persze nem ritkán valóban hibázunk is. Minél kevésbé ismerünk valamit, annál inkább félünk tőle. A szenvedély is meglehetősen ismeretlen és bonyolult része az életünknek, még akkor is, ha a média egyik kedvenc témája. Hogyan lehet a szenvedélyből szenvedélybetegség? Hogyan előzhető meg? Veszélyeztetett az én gyermekem is? Hogyan nevelhetem gyermekemet egészségesen a szenvedélyek szempontjából is? Hogyan védhetem meg?

Tudta Ön,

- **Hogy az alkohol, negatív hatását, a fogyasztók számát, és mennyiségét tekintve a legelső a drogok közül?**

Magyarországon évente 14 liter tiszta (100%-os) alkoholt fogyaszt el egy lakos átlagosan. Ez körülbelül 35 liter tömény szeszt, vagy 140 liter bort, vagy 280 üveg sört jelentene fejenként. Nagyjából minden tízedik felnőtt ember alkoholbeteg. A hozzátartozókat, barátokat, munkatársakat is számítva így legalább a magyar lakosság fele érintett az alkoholbetegségben.

- **Hogy a legális drogok veszélyességét általában messze alábecsüljük?**

A közvélemény szerint (média és politikai súlyeltolódása miatt) a legkomolyabb problémát anyagilag, társadalmilag az illegális drogok jelentik, holott a tények egészen mást mutatnak. Például az európai fiatal férfiak negyedének (a magyarok egyharmadának) halálát az alkoholfogyasztás és következményei okozzák.

- **Hogy a népesség harmincöt százaléka rendszeresen dohányzik?**



Gondolja át gyermekével közösen milyen viszonyban van Ön a drogokkal. Beleértve természetesen a cigarettát, kávé, alkoholt, esetleg az altató, nyugtató, fájdalomcsillapító gyógyszereket is. Beszéljenek a (meg)szokásaikról is (tv, számítógép, internet, vásárlás, stb.).

Miről különösen nehéz Önnek vagy gyermekének lemondania?

Mitől függ?

Ahhoz, hogy szülőként segíthessünk gyermekeinknek a szenvedélybetegség elkerülésében, érdemes megismernünk mitől válhat az élet nélkülözhetetlen velejárója – a szenvedély –, kóros állapottá. Közelebb kerülhetnek a szenvedélyprobléma megértéséhez, ha családi, baráti, rokoni körben megosztják véleményüket, elképzeléseiket arról vajon miért nyúlnak a cigaretta és a pohár után rendszeresen az emberek. Miért van az, hogy néhányan szenvedélybeteggé válnak, míg sokan mások nem. Miért használhatnak sokan rekreációs vagy egyéb drogokat? Mi lehet az oka, hogy a rendszeres, tudományosan igazolt felmérések eredményeinek ellenére hazánkban is rendkívüli mértékben eltúlzott az illegális szerek problémaként való kezelése, az azoknál sokkal súlyosabb alkoholproblémához képest. (Egy felmérés (ESPAD 2011) magyar adatai szerint a 15-16 éves korosztály 97%-a ivott már alkoholt, 57%-uk kipróbálta már a dohányzást, és mindössze 20%-uk próbált ki illegális drogokat.)

Mi befolyásolja a függőség kialakulását?

- **A fogyasztás gyakorisága és rendszeressége**
Állandó alkoholfogyasztás, vagy csupán néhanap egy-egy pohár ital az élvezet kedvéért.
- **Hangulati tényezők**
Lehangoltság, magány, elégedetlenség, vagy nyugodt, pozitív beállítottság.
- **A közösség légköre**
Jó hangulatú, kényszerek nélküli, vagy olyan közösség ahol a tagok nagy nyomás alatt állnak.
- **A gyermekek/fiatalok életkora és a konkrét szer dózisa**
Minél fiatalabb a fogyasztó, annál magasabb a függőség és az egészségügyi problémák kockázata!
- **A személyes elvárás az „anyaggal” kapcsolatban**
- **A közösségi/társadalmi elvárás a fogyasztással kapcsolatban**
„Egy igazi férfi bírja az italt!”

A függőség, (hosszú ideig tartó, addikció, kóros szenvedély) kialakulásának magyarázatára különböző modellek léteznek. De egy pontban minden szakértő megegyezik: a szenvedélybetegség nem egyik napról a másikra alakul ki. A függőségnek többnyire hosszú előtörténete van. Legtöbbször észrevétlenül kezdődik. Általában úgy, hogy a kellemetlen, frusztráló, stresszes szituációk elviselése, ill. elkerülése alkohollal vagy egyéb szerekkel, viselkedéssel megkönnyíthető.



Hogyan nevelj engem

Képes vagyok saját érzéseim és szükségleteim elfogadására és kifejezésére? Megteheti ezt gyermekem is? Hogyan támogatom, vagy hogyan korlátozom ebben?

Egy
gyermek
nevelési tanácsai
szüleinek

Képes vagyok megfogadni gyermekem „tanácsait”?

- Ne adj meg nekem mindent! Nagyon is jól tudom, hogy nem kaphatok meg mindent, amit kérek. Sokszor csak próbára akarlak tenni.
- Ne szidjál le mások előtt, ha lehet! Sokkal inkább elfogadom, amit mondani akarsz, ha nem szégyenítesz meg.
- Ne aggodalmaskodj miattam! Engedd meg a botladozásaimat is. Talán éppen azokra van szükségem a fejlődésemhez.
- Ne vedd nagyon a szívedre, ha azt mondom: „utállak”. Nem Téged utállak, hanem azt a hatalmat, amivel keresztülhúzod a terveimet.
- Ne próbálj mindig megvédeni tetteim következményeitől! Néha szükségem van kellemetlen vagy kínos tapasztalatok átélésére is.
- Ne ígérj, ha nem tartod be! Gondold meg milyen szörnyen érezném magam, ha csalódnom kellene benned.
- Ne szakíts félbe, ha kérdezek tőled! Ha ezt tennéd nem szívesen fordulnék többet hozzád. Inkább megpróbálnám másoktól beszerezni a számomra fontos információkat
- Ne mondd, hogy butaság az amiktől félek! Mert valóban megijedek néha. De te megnyugtathatsz, ha megpróbálsz megérteni.
- Ne próbálj úgy tenni, mintha te mindig tökéletes és hibátlan volnál! Túl nagy sokk lenne, ha rájönnék, hogy nem is vagy olyan.
- Ne amiatt izgulj, hogy milyen kevés időt töltünk együtt! Leginkább az számít, hogyan töltjük el a közös időt.
- Ne kelljen megmagyaráznom, hogy miért tettem valamit rosszul. Néha tényleg nem tudom, miért éppen úgy tettem.
- Légy következetes! A következetlenség összezavar, és nem tudom mihez igazodjak.
- Ne szidjál! Ha mégis ezt teszed, kénytelen leszek süketnek tettetni magam.
- Ne gondold, hogy méltóságon aluli lenne tőlem bocsánatot kérni, ha hibáztál. Az őszinte bocsánatkérésedért még inkább szeretni foglak.
- **Gondolj arra, hogy milyen gyorsan felnövök!** Néha nagyon nehéz lehet lépést tartani velem. De kérek, próbáld meg!



Fogyasztás és élvezet

Hogyan fejleszthetjük élvezetre való készségünket?

Végezze el gyermekével közösen a következő élvezeti kísérletet. Vegyen elő egy kis szelet csokoládét. Szagolja meg alaposan az illatát, szemlélje meg a színét, a formáját és határozza el, hogy ezt a darabka csokoládét most különös élvezettel fogja megkóstolni. Mielőtt a szájába venné, egy kicsit érintse meg a nyelvével, érezze meg a csokoládé jellegzetes ízét. Ezután tegye a szájába és engedje lassan szétolvadni. Figyelje meg, hogy szájának melyik részével érzi leginkább a csokoládé ízét.



Beszélgék meg gyermekével mire van leginkább szükségünk ahhoz, hogy valóban képesek legyünk élvezni azt, amit fogyasztunk, vagy azt, amit teszünk. Talán több nyugalom, idő vagy koncentráció kellene?

Az alkoholt, a nikotint, a kávé, az illegális drogokat is élvezeti szereknek nevezzük. Abból kiindulva, hogy mindezek, mértékkel fogyasztva, megszépíthetik az életet (kultúrafüggő!). Hasonló módon beszélhetünk néhány mindennapos tevékenységünkről is: a tv- vagy filmnézésről, számítógépes játékokról, vagy egész egyszerűen az evésről. „Minden méreg és semmi nincs méreg nélkül. Csupán a mennyiségtől függ, hogy valami méreg-e, vagy sem.” Paracelsus (1493-1541)

Elkerülés

Ezekkel az élvezeti szerekkel és az említett elfoglaltságokkal néha megpróbáljuk elkerülni, elfedni kellemetlen helyzeteket, hangulatunkat és problémáinkat.

Igaz, tudnunk kell azt is, hogy a hétköznapiakban adódhatnak olyan helyzetek, amikor nem is marad más lehetőségünk, mint elhalasztani a cselekvést.

- Amikor nincs sem elég időnk, sem elég energiánk, hogy problémáinkat, bonyolult helyzeteket azonnal kezelni tudjunk.
- Amikor néha előnyösebbnek tűnik nem azonnal „dolgozni a problémán”, hanem először bizonyos távolságot nyerni tőle. A szülőknek és a gyermekeknek is szükséges megtalálni a megfelelő mértéket jogos halasztás és elkerülés, elfedés között. Ahogy a közmondás szól: „Ami késik, nem múlik”.

Mikor kerülünk el bizonyos helyzeteket?

Vannak olyan életszakaszok és élethelyzetek, amelyek a szülőknek és a gyermekeknek is rendkívül megterhelőek. Ilyenkor az elkerülés, elfedés veszélye különösen nagy.

- Óvodakezdés, iskolakezdés, kamaszkor, munkakezdés, kapcsolati problémák, válás, iskolai félelmek és problémák, unalom, szerelmi bánat, stb.
Már kisgyermekkorban is léteznek olyan „szerek”, viselkedések, amelyek visszaélésre adhatnak alkalmat:
- Cukros italok megnyugtatósága
- Édesség: sütemény, csokoládé, stb. vigasztalásként
- Tv, számítógép mesecsatorna, unaloműzésre, vagy a barátok hiányának pótlására



**Kisgyermeknek
NE legyen
a szobájában saját
tv-je, számítógépe,
okostelefonja!**

Megengedhetem a gyermekemnek, hogy kipróbálja az alkoholt?

Egy amerikai tanulmány kimutatta, hogy azok a gyermekek, akik 11 éves korukban már megkóstoltak alkoholt, négyszeres gyakorisággal váltak a későbbiekben rohamivókká, illetve gyakrabban részegedtek le a középiskolás évek alatt, mint akiknek a szülei nem engedték meg az alkoholos italok kóstolását. Egy holland tanulmány szerint pedig azok a 13-15 éves gyerekek, akik szüleikkel együtt otthon „koccintanak”, hajlamosabbak házon kívül is alkoholt fogyasztani és két évvel később alkoholproblémáról számolnak be. A hagyományos megközelítés – miszerint a szülői rosszallás csökkenti a gyerek alkoholizálását – úgy tűnik ma is érvényes!

<http://www.theguardian.com>

Minden a családban kezdődik

A SZENVEDÉLYBETEGSÉG, A MEGELŐZÉS, A GYÓGYULÁS IS

Ma Magyarországon körülbelül 400 ezer gyermek él olyan családban, ahol az egyik, vagy mindkét szülő alkoholbeteg! A szomorú statisztikák szerint közülük minden harmadik maga is függővé válik. Ki törődik ezzel a súlyos problémával?



A szenvedélybetegség többnyire a sokszor ismételt, szokássá váló probléma-elkerülésekkel kezdődik.

FÜGGŐSÉG KIALAKULÁSA FENYEGETHET AKKOR:

Ha a partnerrel való problémákat, a munkahelyi, iskolai nehézségeket, az unalmat, a stresszt, a szomorúságot, a kudarcot, a magányt, stb. alkohollal, nyugtatókkal, dohányzással, munkával, tévézéssel, számítógépezéssel, evéssel, stb. akarjuk rendszeresen „legyőzni”. De függőség alakulhat ki olyan meggondolatlan szokásokból is, amelyeknek korábban kevés közük volt a problémakerüléshez. Például:

- Ha alkoholt pusztán szokásból, nagy mennyiségben iszunk.
- Ha megszokjuk, hogy a cigaretta állandóan ott van a kezünkben.
- Ha a televízió szinte folyamatosan bekapcsolva marad.
- Ha a számítógépes játékoknak nincs időbeli korlátja.

LEGYEN ŐSZINTE SAJÁT MAGÁVAL!

- Melyek azok a területek ahol a függőség, a problémák elkerülése, vagy a szokásai miatt belopózhat az Ön életébe?
- Nézzon rá saját függőségeire. Mindig van lehetőség a változásra, az újrakezdesre. (Akkor is, ha már többször megpróbálta!)
- Ha kell, vegyen igénybe külső segítséget. A segítségkérés az erősség jele, nem a gyengeségé!
- Mindig gondoljon arra, hogy gyermekének Ön a példaképe! Az Ön viselkedése, és a dolgokhoz, az élethez való viszonyulása alakítja gyermeke viselkedését és élethez való viszonyulását.

A szenvedélybetegség megelőzését, prevencióját ott kell elkezdni ahol a gyermekek a legtöbb társas képességüket, készségüket tanulják: a családban. A szülők érték, és szabályrendszere, attitűdje és viselkedése szinte észrevétlenül vésődik bele a gyermekekbe. A szülők igen erős befolyással bírnak a gyermekek későbbi drogokkal (szenvedélyes visel-

kedésekkel) kapcsolatos viszonyulására, és a velük való bánásmódra. Éppen ezért érdemes előbb a saját hozzáállásunkat megvizsgálnunk. Hasznos lehet megvitatni házastársával, ismerőseikkel, barátokkal vajon mire lehet szüksége az embernek ahhoz, hogy a függőségtől védett lehessen. Beszéljenek esetleg arról is milyen családi okok, indítékok vezethetnek esetleg a szenvedélybetegség felé.



Mire van szükségük a gyermekeknek?

ÖNBIZALOMRA, ÉNERŐRE

„Amikor még gyerek voltam nagyon szerettem volna, ha érezhettem volna, hogy a szüleim mögöttem állnak. Akkor biztosan nem csúsztam volna bele ebbe a borzalomba.” (Tamás, 28, alkoholfüggő)

MIÉRT VAN SZÜKSÉGE A GYERMEKEMNEK ÖNBIZALOMRA?

• Hogy tudjon nemet mondani!

Aki bízik önmagában, tud NEM-et mondani.

A gyermeki NEM erős akaratot mutat – ne törje meg!

Amikor a gyermek NEM-et mond, nem a szabályt akarja megsérteni, csupán már kialakította, és kifejezi saját véleményét. Vegye komolyan a véleményét. Csak az az ember képes nemet mondani a drogokra, aki megtanulta, hogy szabad nemet mondania.

A NEM-et mondás azt is jelenti, hogy képes valami mást elfogadni.

IGEN-t mond például az egészségére, és ezáltal mond NEM-et a kockázatos kihívásokra!

Szülőként önnek is tudnia kell NEM-et mondania. Az ön kötelessége az, hogy szabályokat és határokat jelöljön ki gyermekének. Hogyan tanulná meg enélkül hogyan kell szabályok között élni?

• Hogy képes legyen kapcsolatokat teremteni!

Aki bízik önmagában, képes kapcsolatokat teremteni. Új kapcsolatokat teremteni, addig ismeretlen embereket megismerni, minden korosztály számára komoly feladat, mely sokszor félelmekkel, bizonytalanságokkal jár. A drogozás sokszor nem más, mint például ezeknek a félelmeknek a leplezésére szolgáló eszköz.

• Hogy képes legyen felelősséget és kötelezettségeket vállalni!

Aki bízik önmagában, képes felelősséget és kötelezettséget vállalni, ezáltal elfoglalhatja a számára megfelelő helyet a társadalomban, ami lehetővé teszi számára az önmegevalósítást.

HOGYAN ADHATOK ÖNBIZALMAT A GYERMEKEMNEK?

• Bízson gyermekében, hogy bírhatson!

A felnőttek egyik legfontosabb kötelessége támogatni a gyermeket abban, hogy képesnek tartsa magát valamire. Az olyan kijelentések, mint: „Ezt soha nem fogod tudni megcsinálni!”, vagy „Hagyd, majd inkább megcsinálom én, te olyan szörnyen lassú vagy!” képesek aláásni

az önbizalmat, ill. megakadályozni, hogy az egyáltalán kialakulhasson. A gyermek kételkedni kezd önmagában. Elbizonytalanodik és elveszíti a bátorságát, hogy valami újat kipróbáljon. Ajándékozzon önbizalmat és megbecsülést gyermekének. Ettől kap bátorságot és lehetőséget arra, hogy képesnek tarthassa magát valamire.

„Ha azt szeretnéd, hogy a gyereknek megerősödjön az önbizalma, kérlek, ne alázd meg őt, ne nevezd tudatlannak, butának, ügyetlennek, ne hasonlítsd össze a kárára másokkal. Inkább azt mondd el neki, hogy az ő korában te is ugyanígy küszködtél azokkal a dolgokkal, amikkel ő, állj mellé, erősítsd meg abban, amiben jó! A modern pszichológia és pedagógia üzenete, hogy sugározz bizalmat! Nézz a gyerek szemébe, és mondd neki azt: tudom, hogy te ezt meg fogod tudni csinálni! Tudom, hogy képes vagy rá! Van fogalmad róla, micsoda varázsmondat ez?”

Prof. Dr. Bagdy Emőke: Utak önmagunkhoz

• Ajándékozzon felelősséget gyermekének!

Minél korábban legyenek saját felelősségei és kötelezettségei. Ezekből ismeri fel, hogy szükség van rá, ő is teljes értékű tagja a családjának. Természetesen gyermekre szabott szabályok és határok szerint. A követelmények se túl magasak, se túl alacsonyak ne legyenek. Ha a gyermek időben megtanulja helyesen kezelni a kötelezettségeit és felelősségeit, akkor később nem lesz szüksége arra, hogy előlük a drogozásba meneküljön.

Bízson gyermekére korához illő, megfelelő kötelezettségeket, mint például a viráglocsolás, a háziállatokról való gondoskodás, a zsebpénz saját magának való beosztása, a házfeladatok önálló elvégzése, a saját szoba rendben tartása, stb.

• Támogassa gyermeke erősségeit!

Sajnos legtöbbször csak gyermekeink gyengeségeit vesszük észre. Már egy éves, de még mindig nem tud járni egyedül, már két éves, de még mindig pelenkát hord..., matekból már megint egyest hozott... Az erősségeire pedig alig figyelünk!

Próbálja meg kevésbé azt figyelni, amit gyermeke nem tud. Inkább vegye észre:

- Mit tud gyermekem különösen jól?
- Miben igyekszik különösen?

- Milyen különösen szeretetreméltó tulajdonságai vannak?
- Keresse szándékosan gyermeke erősségeit!

Támogassa erősségeiben és dicsérje is meg azokért! Mindenekelőtt szánjon időt személyes fejlődésére. Ezzel biztonságot is nyújt számára. A biztonság, az úgynevezett ösbizalom a leglényegesebb építőköve a magabiztosságnak, az önbizalom felépítésének és a függetlenségnek. Fogadja el ezért is, már az első éveiben, mutassa meg számára a testi érintésen keresztül is, hogy ön mindig jelen van a számára. Méghozzá örömmel.

ÉRZÉSEK ÉS SZÜKSÉGLETEK

„Nem állok szóba olyannal, aki sír!’ Állandóan ezt hallottam az apámtól. Ezért még véletlenül sem ejtettem egyetlen könnycseppet sem a jelenlétében. Most inkább tablettákkal nyomom el minden bánatom és haragom.” (János, 19, gyógyszerfüggő)

Manapság ebben a teljesítményorientált társadalomban alig marad tér az érzések és az egyéni szükségletek számára.

Az érzések elfojtása is megbetegít! Ezért szükségünk van arra, hogy magunknak és gyermekeinknek is megteremtsük a lehetőségét annak, hogy megélhessük érzéseinket: félelmeinket, bánatunkat, kétségeinket, de ugyanúgy örömeinket, izgalmas élményeinket is, – és komolyan is vegyük azokat.

Milyen szépen hangzik: „Egyik láb az öröme, másik láb a bánat – két lábbal járunk jól az életben.”

MIÉRT ADJAK LEHETŐSÉGET AZ ÉRZÉSEK ÉS SZÜKSÉGLETEK KIFEJEZÉSÉRE?

Az érzelmek és szükségletek megfogalmazása és kifejezése az emberi lét különösen fontos része. Az emberek közötti kapcsolatok legfontosabb láncszeme.

Az olyan kijelentések, mint: „Szedd össze magad!”, „Katonadolog!”, „Te bőgőmasina!”, „Mit akarsz, ne szomorkodj itt már nekem!”, „Te gyáva nyúl!” igencsak megnehezítik az érzelmekkel és szükségletekkel kapcsolatos egészséges viszonyunk megteremtését.

Vegye komolyan és fogadja el gyermeke érzéseit és szükségleteit! Ha például hároméves gyermeke hasfájásról panaszkodik, előfordulhat, hogy fél valamitől, vagy szomorú valami miatt, és egyszerűen vigasztalást szeretne.

HOGYAN ADJAK TERET AZ ÉRZÉSEKNEK ÉS SZÜKSÉGLETEKNEK?

Legyen ebben is példakép, mutassa ki saját érzelmeit. Akkor is, ha fél, ha bizonytalan, szomorú vagy dühös. Az érzéseink állandóan, mindenütt velünk vannak. Legyen bátor és ne rejtse el folyton az érzéseit a „szuperapa” álarca mögé, aki nem ismeri a félelmet és mindig mindent kézben tart. Vagy ne rejtőzzön a „szuperanya” maszkja mögé, akinek soha nincsenek saját szükségletei és mindig csak másokért él. Adjon tehát teret gyermeke érzéseinek és szükségleteinek. De természetesen minden térnek vannak határai!

GYERMEKÉNEK SZÜKSÉGE VAN HATÁROKRA ÉS SZABÁLYOKRA IS

„Mindig ezt hallgattam: „Neked ezt nem szabad! Ez túl veszélyes! Légy bátor!” Amikor mostanában négy sört megiszom, nekem már minden mindegy. Szabadnak érzem magam, és mindent megtehetek. Nincsenek már határok” (Márk, 16, alkoholbeteg)

MIRE KELLENEK A HATÁROK ÉS A SZABÁLYOK A GYERMEKEKNEK?

A határok nem a gyerekek akadályozására valók, hanem felelősséget, biztonságot és iránymutatást adnak. Határok nélkül felnőni egyrészt annyit jelentene, hogy nem lehet megtanulni hogyan kell a szabályokat betartani, másrészt szabályok nélkül hiányzik a segítség az életben való eligazodáshoz. Ebből kialakulhat a magányosság és a tehetetlenség érzése (a teljesíthetetlen elvárások miatt), aminek a megszüntetéséhez később a drogok nyújthatnak „megoldást”.

A szűk határok a „bezártság” érzését kelthetik. Különösen serdülőkorban vezethet ez aztán komoly határsértésekhez és ellenállásokhoz. A droghasználat tiltott csábítása jó alkalom az ellenkezés kifejezésére. Mondja el gyermekének milyen következményekkel jár az ilyen határsértés. Számítson rá, hogy a büntetés miatt nem lesz túl népszerű gyermeke előtt. Meg kell tanulnia, hogyan kezelje ezt a barátságtalan érzést.

HOGYAN ÁLLÍTSUK FEL HATÁROKAT ÉS SZABÁLYOKAT?

Igazodjanak a szabályok a gyermek fejlettségéhez és szükségleteihez. A már meglévő szabályok időről-időre felülvizsgálatra szorulnak: Az aktuális életkorban is van még haszna értelmé? Például: Indokolt még az ágyba kerülés egykori ideje? Érvényes még, hogy

este 8-ig haza kell jönni? Minden hétvégén kötelező a közös családi kirándulás? Szükséges még minden alkalommal ellenőrizni a házi feladatokat és az iskolatáskát?

A példaadás itt is rendkívül fontos. Ne követeljen meg olyan szabályokat, amiket ön sem szokott betartani!

- Tartsa be ön is az ígéreteit és a megállapodásait.
- Tartson ki a saját maga által meghatározott szabályok mellett, akkor is, ha ez nem növeli túlzottan a népszerűségét.
- Ne ígérjen olyat gyermekének, amit nem tud betartani.

A szabályok kialakításának, betartásának és betartatásának alapfeltétele a szülőtárrsal való egyeztetés. Ennek hiányában a gyerekek természetesen a számukra könnyebbnek, kellemesebbnek látszó utat választják. Tudattalanul is igyekeznek kijátszani a számukra nehezebbnek látszó szabályokat. A szabályok legyenek egyértelműek a család minden tagja számára. Minden családtagnak saját szerepe van a családon belül: – az apa, az anya, és a gyerek, – különböző jogokkal és kötelességekkel. A szerepeknek világosan el kell különülniük egymástól. Rendkívül megterhelő a gyerekek számára, ha ezek a határok nem egyértelműek. Például, ha előfordul, hogy a gyermeket a partnerük helyettesítésére használják a szülők, vagy, ha veszekedéseikben döntőbíróként akarják felhasználni.

KUDARCOK ÉS CSALÓDÁSOK

„A mi családjunkban szigorúan tilos volt hibázni. Mindennek mindig tökéletesnek kellett lennie. A szüleim mindig azt mondták: „Ne okozz nekünk csalódást!” (Klaudia, 17 éves anorexiás)

MIRE VALÓK A KUDARCOK ÉS A CSALÓDÁSOK?

- **Hogy mások szükségleteit is elfogadhassuk.**
Az óvodában hamar észreveszik a gyerekek, hogy mindenkinek más az érdeklődése. A másik gyerek gyakran valami egészen mást akar játszani. Ha gyermeke emiatt csalódott lesz, megtanulhatja, hogy mások érdekeit is figyelembe kell vennie.
- **Hogy türelmet tanuljunk**
Gyermekeinek meg kell tanulnia, hogy nem minden feladatot képes sikerrel megoldani. Amikor gyermekét ez frusztrálta, megtanulhatja, hogy több időt adjon magának, és máskor másképp végezze a feladatát, hogy sikert érhesen el.

- **Hogy a határokat elfogadja**

Ne teljesítse gyermeke minden kívánságát! Mindenkinek meg kell tanulni tiszteletben tartani a határokat.

A kudarcokhoz és a csalódásokhoz legtöbbször a visszautasítottság érzése társul, ami rendkívül kellemetlen érzés. Ugyanakkor éppen ez segít megtanulni, hogy képes legyen azt elviselni, megtanuljon bánni a kínzó érzésekkel is, kibírni az „élet pofonjait”, hogy később ne a drogokkal akarja majd elhárítani azokat.

HOGYAN HAGYHATOM, HOGY KUDARCOK ÉS CSALÓDÁSOK ÉRJÉK?

Az életben nem sikerülhet minden. A hibázás az élet velejárója!

- Ne óvja meg gyermekét minden kudarctól!
- Tanítsa meg gyermekének, hogy a csalódások és a kudarcok nem minden esetben akadályok. Hozzá tartoznak a mindennapi élethez – akárcsak a sikerek – és nem kell miattuk szégyenkezni.
- Hagyja gyermekét hibázni. Mert a hibákból is tanulunk. Amikor szükséges segítsen neki megoldást találni. Ne tüntessen el minden akadályt az útjából!

PÉLDAKÉP VAGYOK?

„A gyerekeinket nem igazán tudjuk nevelni. Ők egyszerűen csak leutánoznak bennünket.” Karl Valentin

Sokkal inkább az hat a gyermekeinkre ahogyan élünk, semmint az amit mondunk. Sose feledje, hogy gyermekeinek elsősorban ön a példaképe! Példaképe a családi élet mindennapjaiban, csakúgy, mint a drogokkal való viszonyában. Egészséges és tudatosan megfontolt mintát kell mutatnia az élvezeti szerekkel és a drogokkal kapcsolatban is. Legyen ez akár a dohányzás problémája is. Ne titkolja gyermeke előtt, ha dohányzik, vállalja fel inkább őszintén ezt a gyengeségét előtte is. Ha szeretne segíteni gyermekének, kezdje először saját magán a segítséget. Nem kell mindent egyedül megoldania. Forduljon segítségért, ha úgy érzi szüksége lehet rá. (Lásd például a 16. oldalon található a telefonszámokat.) Azok a gyerekek, akik szenvedélybeteg családban nőnek fel különösen veszélyeztetettek a szenvedélybeteggé válásban.

