

# BEZPIECZEŃSTWO

*w czasie wakacji*

## DROGI RODZICU/ OPIEKUNIE

- Zapewnij dziecku maksimum opieki i zainteresowania; niech ma poczucie, że zawsze masz dla niego czas i może powiedzieć ci o wszystkich swoich radościach, pragnieniach, zmartwieniach.
- Wypełnij mu czas wolny. Zadbaj, by nie nudziło się w domu przed ekranem komputera. Wyślij go na obóz, kolonie, wyjazd z rówieśnikami. Uczy się wtedy samodzielności, współdziałania w grupie, dobrze bawi.
- Wykształć w nim zdrowe nawyki życia - wolne od nałogów; uczul na zagrożenia wynikające z dostępności środków psychoaktywnych.
- Sprawdź miejsce jego zabawy! Czy jest bezpieczne, odpowiednio przystosowane dla jego grupy wiekowej.
- Naucz je, by nie brało od obcych cukierków, lizaków, prezentów. Mów o zagrożeniach!
- Zabroń mu otwierania drzwi pod nieobecność dorosłych domowników.
- Zabroń oddalania się z nieznanym, czy wsiadania do obcego samochodu.
- Zawsze pytaj, gdzie Twoja pociecha idzie, z kim i kiedy wróci.
- Naucz ostrożności podczas zabawy. Uczul na miejsca w pobliżu wody, placu budowy, ruchliwych ulic.
- Ucz dziecko poruszania się po drodze pieszo czy rowerem; kontroluj to, jak sobie radzi.
- Wyczul dziecko, by nie chwaliło się innym, co wartościowego ma w domu.
- Pytaj z kim przebywa podczas zabawy poza domem (wypytaj o koleżanki, kolegów - co robią, gdzie mieszkają, czy ich rodzice wiedzą, że są poza domem).
- Ukazuj zagrożenia wynikające z zażywania dopalaczy, narkotyków, alkoholu. Nie strasz, ale mów o skutkach.
- Kontroluj co ogląda w tv, na jakie strony wchodzi.

### Co powinno nas zaniepokoić w zachowaniu naszego dziecka:

- złe samopoczucie dziecka, brak chęci do życia, nadmierny smutek;
- stany euforyczne, gadatliwość a następnie otępienie i apatia;
- zmiana nawyków żywieniowych - brak apetytu lub objadanie się;
- próby wyłudzenia lub podbieranie pieniędzy na nieokreślone wydatki;
- nieuzasadnione ataki złości, agresji;
- wychodzenie z domu na krótko, poprzedzone telefonem od nieznannej osoby;
- wprowadzenie do słownictwa nowych zwrotów, często niezrozumiałych dla dorosłych;

Mogą to być sygnały świadczące o tym, że twoje dziecko eksperymentuje z substancjami psychoaktywnymi. Obserwuj je, rozmawiaj, poświęcaj czas.

Opracowały:  
Renata Strzelec - pedagog szkolny  
Agnieszka Parzydeł - psycholog szkolny  
Anna Rękawek - pedagog szkolny