

Drogi Rodzicu

Współcześnie dzieci i młodzież narażone są na wiele niebezpieczeństw. Wśród nich można wymienić coraz liczniejsze uzależnienia:

- uzależnienia od elektroniki i Internetu
np. siecioholizm, fonoholizm, gaming disorder
- uzależnienia od substancji psychoaktywnych
np. nikotynizm, alkoholizm, narkomania
- inne np. uzależnienia od zażywania leków, niezdrowego jedzenia, zakupoholizm, hazard



Telefony i kontakty:

515 866 142 - Rzecznik Praw Rodziców, Telefon Wsparcia Rodziców,

800 100 100 - telefon dla rodziców i nauczycieli ws. bezpieczeństwa dzieci,

33 85 49 210- Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży w Cieszynie

Twoja rola we wsparciu dziecka borykającego się z uzależnieniem jest kluczowa. Pamiętaj:

- w rozmowie ze swoim dzieckiem unikaj oskarżeń i krytyki. Nazwij problem, lecz nie obarczaj dziecka winą;
- spędzaj możliwie jak najwięcej czasu ze swoim dzieckiem,
- unikaj stosowania szantażu i gróźb, raczej przedstawiaj dziecku możliwe konsekwencje i skutki ryzykownego zachowania,
- masz prawo szukać pomocy u specjalistów.

