# **Cyberprzemoc, nałogi, używki – pułapki dla nastolatka**

****Czas dorastania bywa naprawdę trudny. Niemalże na każdym kroku na nastolatka czyhają niebezpieczne sytuacje, podejrzani ludzie i pokusy, które mogą sprowadzić go na złą drogę. Uświadomienie dziecku, jakie są konsekwencje tych niebezpieczeństw, może uchronić go przed tragedią. Dowiedz się więcej, jak rozmawiać z nastolatkiem i gdzie szukać pomocy. Jak poradzić sobie z problemem nałogów, używek, sekt, nielegalnych substancji i cyberprzemocy?****



## Dorastający nastolatek a otoczenie

Nie ma nic dziwnego w tym, że dzieci wkraczające w okres dojrzewania coraz bardziej liczą się ze swoimi kolegami, a nie rodzicami. Wiek nastoletni to czas na naukę nowych ról społecznych i zachowań oraz odnajdywanie swojego miejsca w grupie. Nastolatki bardzo często uważają, że rodzice nie mają o niczym pojęcia i kompletnie ich nie rozumieją, dlatego lepiej poszukać wsparcia gdzie indziej. Nie da się też ukryć, że grupa rówieśnicza w tym okresie jest po prostu bardzo ważna. Faza buntu przeciwko rodzicom jest naturalnym etapem rozwoju. Potrzebna jest, by młody człowiek mógł wyodrębnić się. Dla rodziców jest to niezwykle trudny czas, bo nastoletni bunt wiąże się z wieloma trudnymi emocjami – złości, płaczu. Jako rodzic pomyśl, o tym, że to wasza bezpieczna relacja pomaga mu właśnie na wyrażenie trudnych emocji.



Nie możesz jednak zapominać o tym, jak łatwo w wieku nastoletnim popaść w kłopoty lub być pod wpływem nieodpowiedniego towarzystwa. Dlatego trzeba zwracać szczególną uwagę na znajomych ze szkoły oraz spoza niej. Dorastanie nie jest łatwym czasem, więc dziecko może szukać zrozumienia albo odreagowania swoich emocji w nałogach, używkach lub zacząć się spotykać z niewłaściwymi osobami. Dziecko może również, ze zwykłej ciekawości, chcieć spróbować zapalić papierosa czy napić się alkoholu. Ta chęć próbowania może być wynikiem chęci przypodobania się kolegom. Nastolatek, by mógł czuć się akceptowany przez rówieśników, będzie chciał robić te same rzeczy co oni. Emocje będzie odreagowywać w alkoholu, używkach, kiedy w domu nie będzie mieć zrozumienia i wsparcia tego, co przeżywa oraz gdy rodzice nie pozwalają na okazywanie uczuć np. złości.



Widzisz, że Twój syn lub córka mają problemy z jedzeniem, chcą bardzo schudnąć lub ich nastrój wyraźnie się pogorszył? Częstym problemem wśród nastolatków są zaburzenia odżywiania, depresja oraz stany lękowe.

## Cyberprzemoc, czyli nastolatek w sieci

Obecnie Internet stał się drugą rzeczywistością. Współczesne nastolatki spędzają mnóstwo czasu w social mediach i kreują tam swój wizerunek. Takie portale mają sporo zalet np. dają możliwość rozwijania swoich zainteresowań czy poznawania podobnych sobie ludzi, ale mają też swoją ciemną stronę. Niestety zdarza się, że zdjęcia lub filmiki stają się przedmiotem zastraszania albo nękania. Łatwo jest tak przeinaczyć informację, by roznosiła się dalej w sposób oczerniający ofiarę. Dlatego tak ważne jest uświadomienie dziecku, żeby uważało na to, co udostępnia w mediach społecznościowych lub wysyła w prywatnych wiadomościach.

Bardzo trudnym wyzwaniem dla rodzica będzie zareagowanie, jeśli to jego dziecko jest autorem krzywdzących materiałów. Mimo tego, reaguj. Dla dziecka postawienie granicy i jasna reakcja rodziców daje mu poczucie bezpieczeństwa. Postaraj się też pomóc mu naprawić tą sytuację i zrozumieć jego motywy.  Musisz pamiętać, że jako rodzic masz obowiązek kontroli treści, które dotyczą Twojego dziecka oraz musisz zareagować, gdy nastolatek prześladuje lub szantażuje inne osoby. Rozmawiaj też z dzieckiem o tym, jak bezpiecznie korzystać z wirtualnej przestrzeni. Jako rodzice często jesteśmy przykładem tego ile czasu spędzamy w internecie oraz jak dbamy o netykietę.

## Nielegalne substancje, czyli dopalacze i narkotyki

Kolejnym niebezpiecznym problemem są narkotyki. Jeżeli chodzi o narkotyki, to młodzież najczęściej sięga po marihuanę, która jest uważana za miękki narkotyk. Sprawa przedstawia się o wiele gorzej, jeżeli dorastający młody człowiek uzależni się od twardych narkotyków np. amfetaminy,

Jeżeli masz podejrzenia, że Twoje dziecko zażywa narkotyki, bo np. jest nieobecne lub przeciwnie - bardzo pobudzone, ma mocno rozszerzone lub bardzo zwężone źrenice czy zachowuje się w inny niepokojący sposób, to warto poszukać pomocy np. na specjalnej infolinii  **800 199 990**.

## Szkodliwe nałogi – palenie papierosów

## i spożywanie alkoholu

O wiele łatwiej będzie Ci zidentyfikować problem palenia papierosów lub picia alkoholu. Te dwie używki mają charakterystyczną woń, którą od razu wyczuje osoba postronna. Dla nastolatków papierosy oraz alkohol często są tylko przejściową fazą, w której testują rzeczy przeznaczone dla dorosłych. Niestety może zdarzyć się też tak, że dziecko uzależni się od tytoniu lub napojów wyskokowych. Jeżeli zauważysz, że nastolatek spożywa alkohol lub pali papierosy, to nie rób mu z tego powodu awantury. Krzyki i oskarżenia tylko bardziej oddalą was od siebie, a na pewno nie rozwiążą problemu. Podstawą jest spokojna rozmowa, która powinna pomóc opanować problem we wczesnym stadium. Popalanie papierosów może zakończyć się uzależnieniem od nikotyny i późniejszym paleniem już w dorosłym życiu. Jeszcze gorzej wygląda uzależnienie od alkoholu, który może zniszczyć nie tylko zdrowie, ale również całe życie dorastającego młodego człowieka.

## Uzależnienie od technologii i Internetu

Nie możesz zapominać też o zagrożeniach, jakie niesie za sobą nowoczesna technologia, bo to największa bolączka ostatniej dekady. Mnogość aplikacji, social mediów i przy tym łatwość w dostępie do urządzeń i Internetu powoduje, że coraz częściej młodzież zatraca się w wirtualnym świecie. Podobna sytuacja ma miejsce w świecie gier komputerowych. Łatwo popaść w nałóg, kiedy nastolatek przedkłada grę nad obowiązki szkolne i kontakty z bliskimi. Ten problem może być naprawdę niebezpieczny – najbardziej uzależnione osoby nie potrafią radzić sobie w realnym świecie i wymagają specjalistycznej terapii.

## Sekty, niebezpieczne grupy,

## „złe towarzystwo”

Nie tylko technologia i używki są dużym zagrożeniem dla nastolatków. Bardzo niebezpieczne jest złe towarzystwo, które ma negatywny wpływ na zachowanie Twojego dziecka. Oczywiście nie ma nic złego w tym, że dorastający młody człowiek szuka akceptacji i zrozumienia w innych. Niebezpiecznie zaczyna się robić, gdy nadmiernie idealizuje wybraną grupę lub osoby, a przy tym odcina się od rodziny, dawnych przyjaciół i neguje dotychczasowe wartości.

Obecnie takie organizacje potrafią łatwo wykorzystywać chwile słabości młodego człowieka, który nade wszystko poszukuje akceptacji, zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa w grupie. Bez problemów udaje im się zachęcać młodzież do wspólnego spędzania czasu, dają mu (na pozór) to, czego tak bardzo potrzebuje. Dlatego musisz zwracać baczną uwagę na wszystkie niepokojące zmiany w zachowaniu swojego dziecka. Niebezpieczna grupa nie zawsze musi oznaczać tylko sektę. Również osoby zażywające narkotyki, agresywne czy łamiące prawo mogą negatywnie zmienić światopogląd nastolatka.
 Z drugiej strony nie ma sensu zabraniać dziecku wszystkiego i go nadmiernie kontrolować – wspólne wyjścia czy imprezy mieszczą się w normie, ale zadbaj o to, by zawsze wiedzieć, gdzie przebywa Twoje dziecko i z kim.

Przydatna strona internetowa dla młodzieży i rodziców: **helping hand**