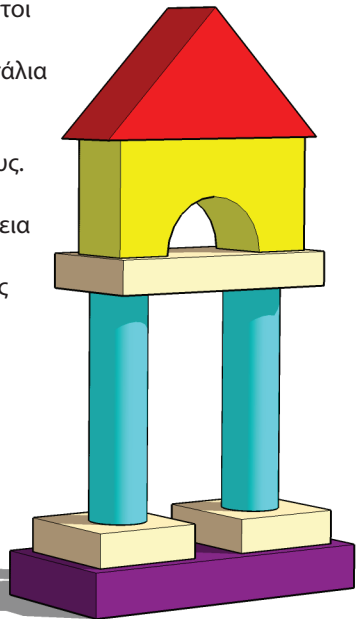


**Απότομες και αδικαιολόγητες αλλαγές που διαρκούν ή επαναλαμβάνονται στη συμπεριφορά ενός παιδιού, που μπορεί να χρήζουν περαιτέρω προσοχής:**

- Απότομες αλλαγές στη διάθεση, ένταση, νεύρα, απομόνωση
- Επιθετική συμπεριφορά, αρνητικές/βίαιες αντιδράσεις
- Αντίδραση στις δύσκολες καταστάσεις με οργή, με φυγή ή με κρίσεις απογοήτευσης
- Αδιαφορία για τη ζωή/σκέψεις για αυτοκτονία
- Ψέματα ή τάση να αποκρύπτονται πράγματα
- Ξαφνική απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο, μείωση της απόδοσης στα μαθήματα, αδικαιολόγητες απουσίες
- Απώλεια ενδιαφέροντος για σπορ ή άλλες δραστηριότητες
- Αλλαγές στην εξωτερική εμφάνιση
- Αλλαγή στις παρέες, διακοπή μακροχρόνιας φιλίας
- Τηλεφωνήματα από αγνώστους
- Χρήματα ή αντικείμενα που χάνονται από το σπίτι
- Περιέργες συνήθειες στον ύπνο: περισσότερες ώρες ύπνου ή δυσκολία να κοιμηθεί το βράδυ
- Κόκκινα μάτια, απότομη απώλεια βάρους, αδικαιολόγητοι εμετοί, διάρροιας, έλλειψη καθαριότητας
- Αλουμινόχαρτο, κομμένα καλαμάκια, μαυρισμένα κουτάλια

Αν αρκετά από τα παραπάνω εμφανίζονται συχνά και αδικαιολόγητα στο παιδί σας, μην αγνοήσετε την ύπαρξή τους. Ακόμη και αν δεν σηματοδοτούν συμπεριφορές σχετικές με κάποια εξάρτηση, δείχνουν ότι πιθανόν έχει ανάγκη τη βοήθεια και την υποστήριξή σας. Αν χρειαστεί, συμβουλευτείτε έναν ειδικό ή επικοινωνήστε με το Κέντρο Πρόληψης της περιοχής σας και ενημερωθείτε για τις ομάδες γονέων.



ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Για τα **Κέντρα Πρόληψης Βορείου Ελλάδας**  
καλέστε στο 2310 – 545464

Για τα **Κέντρα Πρόληψης της Αττικής και της υπόλοιπης Ελλάδας**  
καλέστε στο 210 8898241

Ανοιχτή Τηλεφωνική Γραμμή SOS **OKANA** : 1031

Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης **ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ** : 1145

Ανοιχτή Γραμμή Μονάδας Απεξάρτησης **18 ΑΝΩ** : 210 3617089



**1031**

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ "SOS" OKANA



**OKANA**

Αβέρωφ 21, 10433, Αθήνα

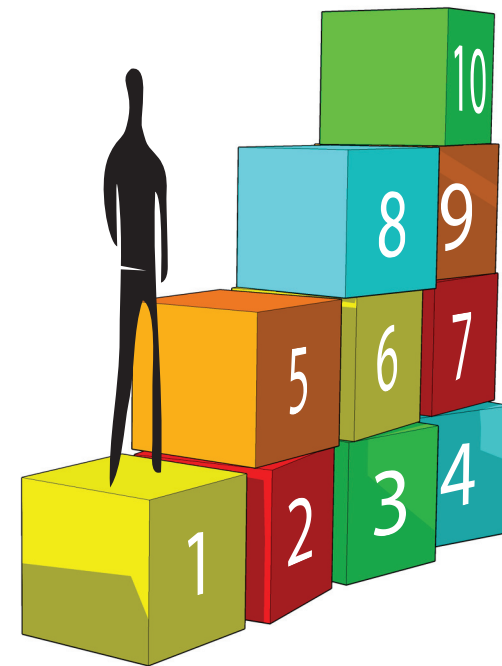
τηλ.: 210 8898200

e-mail: okana@okana.gr

www.okana.gr

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ

# 10 απλά βήματα



για να  
βοηθήσετε  
το παιδί σας να πει **ΟΧΙ**

1

### Χτίστε γέφυρες επικοινωνίας

Δημιουργήστε καλό κλίμα επικοινωνίας στην οικογένεια. Μάθετε να ακούτε. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί νιώθει άνετα να σας μιλά για τα προβλήματα και τις ανησυχίες του, ότι θα έρθει σε σας όταν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.

2

### Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον

Θέτοντας σαφή όρια και κανόνες το παιδί νιώθει περισσότερη ασφάλεια, ακόμη κι αν φαίνεται να αντιδρά. Προσπαθήστε να είστε ξεκάθαροι για τις συμπεριφορές που δεν είναι αποδεκτές και τις συνέπειες που θα έχει, αν παραβεί τους συμφωνημένους κανόνες.

3

### Κρατήστε επαφή με το περιβάλλον του

Διατηρείτε επαφή με το σχολείο του. Γνωρίστε τους φίλους του και τις οικογένειές τους. Συνεργαστείτε με τους δασκάλους, ανταλλάξτε απόψεις, μοιραστείτε τους προβληματισμούς σας με άλλους γονείς.

4

### Ενημερωθείτε για όσα δεν γνωρίζετε

Πριν αποφασίσετε να συζητήσετε μαζί του για τις εξαρτήσεις (καπνός, αλκοόλ, ναρκωτικά, χάπια, διαδίκτυο), ενημερωθείτε οι ίδιοι. Μη νιώθετε μειονεκτικά αν δεν γνωρίζετε την απάντηση σε κάποια ερώτηση του παιδιού και, κυρίως, μην προσπαθείτε να το ξεγελάσετε.

5

### Μιλήστε στο παιδί για τις εξαρτήσεις

Συχνά τα μηνύματα που παίρνουν τα παιδιά από το περιβάλλον, τις παρέες, την τηλεόραση και το διαδίκτυο είναι διαστρεβλωμένα. Βοηθήστε το παιδί να αξιολογήσει τις πληροφορίες αυτές και να διαμορφώσει μια ουσιαστική, δική του άποψη.

6

### Ενθαρρύνετε τις θετικές επιλογές

Βοηθήστε το παιδί να ανακαλύψει τα ενδιαφέροντά του και να ασχοληθεί με αυτά. Μάθετέ του να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες και να διαχειρίζεται το άγχος του. Είναι σημαντικό να εκφράζει τα συναισθήματά του και να μη διοχετεύει την έντασή του σε επικίνδυνες επιλογές.

7

### Ενισχύετε τις αντιστάσεις του

Σταθείτε δίπλα στο παιδί στην προσπάθειά του να κάνει φίλους, χωρίς να θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό του προκειμένου να γίνει αποδεκτό στην παρέα. Λέγοντας «όχι» όταν χρειάζεται, μαθαίνει να αναπτύσσει υγιείς σχέσεις και να προστατεύει τον εαυτό του.

8

### Αναγνωρίζετε την προσπάθεια

Ενισχύετε την αυτοπεποίθηση του παιδιού σας, τη θετική εικόνα που έχει για τον εαυτό του. Επαινείτε τις επιτυχίες του και κάθε προσπάθεια που κάνει, ανεξάρτητα από το τελικό αποτέλεσμα.

9

### Δείξτε σεβασμό και εμπιστοσύνη

Ενισχύστε το παιδί σας στην προσπάθεια να κάνει πράγματα μόνο του, να στηρίζεται στις δυνάμεις του, να αναλαμβάνει τις ευθύνες του.

10

### Προσπαθήστε να γίνετε και εσείς καλύτεροι

Για το παιδί σας είστε πρότυπο ζωής. Οι δικές σας συνήθειες και στάσεις επηρεάζουν καθοριστικά την εξέλιξή του.

