Χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες για το πως να μιλήσετε στα παιδιά σας για τα ναρκωτικά;

Η κυβέρνηση της Αυστραλίας έχει μόλις ξεκινήσει το στάδιο δύο της Εθνικής Εκστρατείας κατά των Ναρκωτικών, που έχει για στόχο τους νεαρούς χρήστες έκστασης και μεταμφεταμίνης. Έχουν αναπτυχθεί συγκεκριμένα υλικά για την Εκστρατεία για να βοηθήσουν νεαρούς και γονείς να κατανοήσουν περισσότερο για τις επιβλαβείς επιπτώσεις της παράνομης χρήσης ναρκωτικών. Περισσότερες πληροφορίες για την Εκστρατεία μπορείτε να βρείτε στο **www.australia.gov.au/drugs** ή καλώντας το 1800 250 015.

Ένα από τα πιο αποτελεσματικά προληπτικά μέτρα στη χρήση ναρκωτικών μεταξύ των νέων ατόμων, είναι ο γονέας που αφιερώνει χρόνο για να τον περάσει μαζί τους. Κάποιος που μιλάει μαζί τους, για τους φίλους τους, για το τι γίνεται στο σχολείο, για το άθλημα που παίζουν, για το ποια είναι τα ενδιαφέροντα τους.

Όσο πιο πολύ οι γονείς και τα άλλα οικογενειακά μέλη συμμετέχουν και ασχολούνται με τη ζωή των παιδιών τους, τόσο πιο θετικά θα αισθάνονται οι νέοι για τον εαυτό τους και τόσο πιο πιθανό θα είναι να ανταποκρίνονται ευνοϊκά στις απόψεις της οικογένειάς τους.

Εδώ είναι 10 τρόποι για να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να σας μιλούν για τα ναρκωτικά μαζί σας.

1. Να είστε ένα ενεργό μέρος της ζωής τους

Βεβαιωθείτε ότι διαθέτετε χρόνο για να τον αφιερώνετε στα παιδιά σας. Δείξτε ενδιαφέρον στις δραστηριότητές τους και καθιερώστε μια ρουτίνα για να κάνετε πράγματα μαζί τους. Περνώντας χρόνο σαν οικογένεια είναι σημαντικό, ένας απλός τρόπος για να γίνει αυτό μπορεί να είναι να τρώτε μαζί κάθε μέρα. Όταν βγαίνουν έξω, ρωτήστε τους που πηγαίνουν ή ποιοι θα είναι μαζί τους.

2. Ακούτε τα παιδιά σας

Δείχνοντας ότι είστε πρόθυμοι να τα ακούτε βοηθάει τα παιδιά σας να αισθάνονται πιο άνετα και να σας ακούν όταν τους μιλάτε. Κατά τη διάρκεια μιας συνομιλίας, προσπαθήστε να μην τους διακόπτετε ή να αντιδράτε με τέτοιο τρόπο που θα σταματήσει οτιδήποτε συζητάτε. Ενθαρρύνετε τους να σας πουν τα προβλήματά τους, και ζητήστε τη συνεισφορά τους στις οικογενειακές αποφάσεις. Αυτό δείχνει ότι εκτιμάτε τη γνώμη τους.

3. Να είστε ένα παράδειγμα προς μίμηση

Όταν μιλάμε για ναρκωτικά δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως 'κάνε αυτό που σου λέω, κι όχι ότι κάνω εγώ'. Εάν παίρνετε ναρκωτικά εσείς οι ίδιοι, δεν μπορείτε να περιμένετε από τα παιδιά σας να συμπεριφέρονται διαφορετικά. Είναι σημαντικό να μην υποτιμάτε την επιρροή που έχει η συμπεριφορά σας σε αυτά, ιδιαίτερα στην περίπτωση του αλκοόλ ή καπνού, ή κατάχρησης φαρμάκων.

4. Να είστε ειλικρινείς μαζί τους

Φυσιολογικό είναι να μη γνωρίζετε απαραιτήτως το κάθε τι για τα ναρκωτικά. Έτσι ενώ είναι σημαντικό να είστε ενημερωμένοι, δεν θα πρέπει να προσποιείστε ότι έχετε απαντήσεις για την κάθε ερώτηση. Να είστε έτοιμοι να πείτε 'Δεν ξέρω αλλά θα ψάξω να το βρω για σας'. Αν είστε ειλικρινείς και σαφείς για το που στέκεστε, τα παιδιά σας θα το βρουν ευκολότερο να είναι ειλικρινή μαζί σας.

5. Επιλέξτε τη κατάλληλη στιγμή

Θα πρέπει να επιλέγετε την κατάλληλη στιγμή για να συζητήσετε τα ναρκωτικά με τα παιδιά σας, αναζητώντας φυσιολογικές ευκαιρίες όπως προκύπτουν. Αυτό μπορεί να γίνει όταν βλέπετε όλοι μαζί τηλεόραση, ή όταν μιλάτε για κάποιο άτομο της παρέας τους στο σχολείο. Εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία για να ενισχύσετε το μήνυμά σας.

6. Να είστε ήρεμοι

Όταν μιλάτε για ναρκωτικά, είναι σημαντικό να είστε ήρεμοι και λογικοί και επίσης είναι σημαντικό να μην αντιδράτε με τρόπο υπερβολικό και έντονο. Προσέχετε να μην τα γελοιοποιείτε ή να κάνετε διάλεξη όταν τους μιλάτε, γιατί κάτι τέτοιο θα μπορούσε να κάνει τις μελλοντικές συζητήσεις γύρω από τα ναρκωτικά πιο δύσκολες, και να κάνει τα παιδιά σας πιο διστακτικά να μιλούν καθόλου για αυτά.

7. Αποφύγετε τις συγκρούσεις

Είναι δύσκολο να λυθεί ένα πρόβλημα όπου υπάρχει μια σύγκρουση. Προσπαθήστε να δείτε την άποψή τους και συνάμα ενθαρρύνετε τους να καταλάβουν τη δική σας. Εάν η συνομιλία εξελιχθεί σε έντονη αντιπαράθεση, σταματήστε την και επιστρέψετε σ' αυτήν όταν είστε όλοι πιο ήρεμοι.

8. Συνεχίστε να μιλάτε

Μια και κάνατε μια συζήτηση για τα ναρκωτικά είναι σημαντικό να κάνετε κι άλλη. Αρχίστε να μιλάτε από νωρίς στα παιδιά σας για τα ναρκωτικά, και να είστε πρόθυμοι να μιλήστε στα παιδιά σας για το θέμα αυτό σε οποιαδήποτε στιγμή. Το να ενισχύετε το μήνυμα σας είναι σημαντικό, χωρίς όμως να το κάνετε σαν διάλεξη.

9. Καθορίστε ξεκάθαρα όρια

Γενικά τα παιδιά αναμένουν και εκτιμούν μερικούς βασικούς κανονισμούς. Λαμβάνοντας ενεργό μέρος στον καθορισμό των κανονισμών αυτών μπορεί να τα ενθαρρύνει να αναλάβουν περισσότερη ευθύνη στην τήρησή τους. Αφού αποφασίσετε στους κανονισμούς αυτούς, επιβάλετε τους και ενημερώστε τα παιδιά σας για τις συνέπειες που θα έχει η παράβαση τους.

Συζητήστε και συμφωνήστε τρόπους με τους οποίους τα παιδιά σας θα ενεργήσουν, αν βρεθούν σε καταστάσεις όπου υπάρχουν ναρκωτικά. Για παράδειγμα, βεβαιώστε τα ότι αν χρειαστεί θα είστε πάντοτε έτοιμοι να πάτε και να τα παραλάβετε, σε οποιαδήποτε ώρα. Ωστόσο, εξηγήστε τους με σαφή τρόπο ότι θα είναι καλύτερο να αποφύγουν εκ των προτέρων να βρεθούν σε κατάσταση όπου πολύ πιθανόν θα εκτεθούν σε ναρκωτικά.

10. Δίνετε έμφαση στα θετικά

Θα πρέπει να είστε έτοιμοι να ανταμείβετε την καλή συμπεριφορά των παιδιών σας και να δίνετε έμφαση στα πράγματα που κάνουν καλά. Ενθαρρύνετέ τα να αισθάνονται καλά για τον εαυτό τους και κάντε τα να καταλάβουν ότι αξίζουν το σεβασμό των άλλων και ότι θα πρέπει να επιδεικνύουν σεβασμό και αυτά ίδια.

Για περαιτέρω ιδέες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε άνετα να μιλήσετε στα παιδιά σας για τα ναρκωτικά επισκεφτείτε τον ιστοχώρο **australia.gov.au/drugs** ή καλέστε το 1800 250 015.