



Vi servono maggiori informazioni su come parlare ai vostri figli di droga?

Il governo Australia ha appena varato la seconda fase della National Drugs Campaign, una iniziativa che ha nel mirino i giovani consumatori di ecstasy e metamfetamina. Sono stati realizzati materiali specifici per aiutare i giovani e i genitori a saperne di più sugli effetti nocivi dell'uso di sostanze stupefacenti. Maggiori informazioni sulla campagna si possono trovare visitando il sito www.australia.gov.au/drugs o telefonando al numero 1800 250 015.

Uno dei deterrenti più efficaci contro il consumo di droghe da parte dei giovani è un genitore che sia disposto a dedicare loro del tempo. Qualcuno che parli loro dei loro amici, di cosa succede a scuola, dello sport che praticano e delle cose a cui sono interessati.

Maggiore è la misura in cui i genitori ed altri familiari partecipano alla vita dei figli, maggiore sarà la misura in cui i giovani si sentiranno positivi e maggiore saranno le probabilità che rispondano in modo favorevole ai punti di vista dei genitori.

Ecco 10 modi di incoraggiare i vostri figli a parlare con voi di droga.

1. Siate una parte attiva della loro vita

Cercate di dedicare del tempo ai vostri figli. Interessatevi alle loro attività e stabilite una routine per fare cose insieme. Trascorrere del tempo insieme come famiglia è importante e un modo semplice di farlo è di mangiare assieme tutti i giorni. Quando escono, chiedete dove vanno o con chi si incontreranno.

2. Ascoltate i vostri figli

Se mostrate di essere disposti ad ascoltarli, i vostri figli si sentiranno più a loro agio ad ascoltare voi. Nel corso di una discussione, cercate di non interromperli o di reagire in modo tale da porre fine alla discussione. Incoraggiateli a parlarvi dei loro problemi e richiedete il loro contributo in merito alle decisioni familiari. In tal modo dimostrerete di rispettare il loro punto di vista.

3. Date il buono esempio

Quando si tratta di droga non potete adottare il principio del "fai quello che ti dico, ma non fare come me". Se voi stessi prendete la droga non potete pretendere che i vostri figli si comportino in modo diverso. È importante non sottovalutare l'influenza che il vostro comportamento ha su di loro soprattutto quando si tratta del consumo di alcol o tabacco o dell'uso errato dei farmaci.

4. Siate onesti con loro

È naturale che non saprete tutto della droga. Pertanto, anche se è importante essere informati, non dovete fare finta di avere una risposta a tutte le domande. Siate disposti a dire 'Non lo so, ma mi informerò e te lo farò sapere'. Se siete chiari ed onesti in merito alla vostra posizione, i vostri figli troveranno più facile essere onesti con voi.

5. Scegliete in momento giusto

Cercate di scegliere il momento più opportuno per discutere di droga con i vostri figli, individuando l'occasione propizia quando questa si presenta. Potrebbe essere mentre guardate insieme la TV, o quando loro parlano di qualcuno che appartiene alla loro cerchia di amici o di un compagno di scuola. Non perdetevi l'occasione di ribadire il vostro messaggio.

6. Siate calmi

Quando si tratta di parlare di droga, è importante essere calmi e razionali e non reagire in modo impulsivo. Fate attenzione a non ridicolizzare o a fare prediche, poiché in tal modo renderete più difficili discussioni future in materia di droga e farete sì che i vostri figli siano più riluttanti a parlarne affatto.

7. Evitate una situazione di conflitto

È difficile risolvere un problema in presenza di un conflitto. Cercate di capire il loro punto di vista pur incoraggiandoli a capire il vostro. Se la discussione diventa accesa, interrompetela e riprendetela quando siete tutti più calmi.

8. Continuate a parlare

Una volta avuta una discussione sulla droga è importante averne un'altra. Cominciate a parlare presto di droga con i vostri figli e siate disposti a tornare sull'argomento in qualsiasi momento. È importante ribadire il messaggio senza trasformarlo in una predica.

9. Fissate dei confini precisi

In genere i figli si aspettano e apprezzano delle regole di fondo. Coinvolgendoli attivamente nello stabilire tali regole li incoraggerete ad assumersi maggiori responsabilità quando si tratta di rispettarle. Una volta che avete preso una decisione su tali regole, fatele valere, e fate sapere ai vostri figli le conseguenze di una loro violazione.

Discutete e concordate modi in cui i vostri figli dovranno agire se vengono a trovarsi in situazioni dove vi è la presenza di droghe. Ad esempio, fate loro sapere che andrete sempre a prenderli in caso di necessità, a prescindere dall'ora. Tuttavia, spiegate chiaramente che è meglio evitare di mettersi in una situazione in cui vi è la probabilità di trovarsi esposti alla droga.

10. Puntate sugli aspetti positivi

Non dimenticate di premiare la buona condotta dei vostri figli e date risalto alle cose che fanno per bene. Incoraggiateli a sentirsi felici e fate loro capire che meritano rispetto e che essi stessi devono mostrare rispetto verso gli altri.

Per altre idee su come parlare ai vostri figli di droga sentendovi a vostro agio, visitate il sito australia.gov.au/drugs o chiamate il numero 1800 250 015.