



Дали ви требаат повеќе информации за тоа како да разговарате со вашите деца за дрогите?

Австралиската влада тукушто ја започна втората фаза од Националната кампања против дрогите, чија цел е пред се да покрене иницијатива меѓу младите корисници на екстази и на метамфетамини. Изработени се специфични материјали за оваа кампања за да им се помогне на младите луѓе и на родителите подобро да ги разберат штетните последици од користењето на забранети дроги. Повеќе информации за оваа кампања може да се најдат на www.australia.gov.au/drugs или ако телефонирате на 1800 250 015.

Еден од најделотворните начини да се одвојат младите луѓе од користењето на дрога е родителот предано да минува време со нив. Лице кое разговара со нив за нивните пријатели, за она што се случува на училиште, за спортот со кој младиот човек се занимава, за она што го интересира.

Колку повеќе се вклучени родителите и другите членови на семејството во животите на децата, толку попозитивно ќе се чувствуваат младите луѓе во однос на себеси и толку ќе биде поголема веројатноста дека ќе постапуваат соодветно со гледиштата на нивното семејство.

Еве 10 начини како да ги поттикнете вашите деца да разговараат со вас за дрогите.

1. Учествувајте активно во нивните животи

Погрижете се да одвојувате време што ќе го минувате со вашите деца. Интересирајте се за нивните активности и воспоставете навика да правите нешта со нив. Времето што семејството го минува заедно е важно, а еден едноставен начин да се направи тоа може да биде секој ден заедно да јадете. Кога децата излегуваат, прашувајте ги каде одат или со кого ќе бидат.

2. Слушајте ги вашите деца

Покажувајќи дека сте расположени да слушате ќе им помогнете на вашите деца да се чувствуваат поудобно и тие вас да ве слушаат. Во текот на разговорот, трудете се да не ги прекинувате или да реагирате на начин со кој ќе се прекине било каков разговор. Поттикнете ги да ви кажуваат за нивните проблеми и прашувајте ги за мислење кога донесувате одлуки во врска со семејството. Тоа покажува дека го цените нивното мислење.

3. Дајте личен пример

Кога се работи за дроги, не важи изреката „прави како што велам јас, а не како што правам јас“. Ако и вие самите земате дрога, не можете да очекувате вашите деца да се однесуваат поинаку. Важно е да не го потценувате влијанието што врз нив го има вашето однесување, особено кога се работи за алкохол и за цигари, или за злоупотреба на лекови.

4. Бидете искрени со нив

Природно е дека не мора задолжително да знаете сè за дрогите. Па така, иако е важно да бидете информирани, не треба да се преправате дека имате одговори на сите прашања. Бидете подготвени да речете „Не знам, ама ќе дознаам за да ти кажам“. Ако

сте искрени и јасни во однос на вашата позиција, на вашите деца ќе им биде полесно и тие да бидат искрени со вас.

5. Одберете го вистинскиот миг

Погрижете се да го одберете вистинското време за да разговарате со вашите деца за дрогите, користејќи пригодни прилики кога тие ќе се појават. Тоа може да биде додека сите заедно гледате телевизија, или кога тие зборуваат за некој нивни другар или соученик. Не пропуштајте прилика да ја засилите пораката што им ја пренесувате.

6. Бидете смирени

Кога разговарате за дрогите, важно е да бидете смирени и разумни, а важно е и да не претерувате со вашите реакции. Погрижете се да не исмевате и да не „попувате“, зашто тоа во иднина може да ги направи разговорите за дрогите потешки и да придонесе вашите деца да имаат поголем отпор воопшто да зборуваат за тоа.

7. Избегнувајте судир

Тешко е да се реши некој проблем ако настане судир. Обидете се да го сфатите нивното гледање на работите а притоа да ги поттикнете и тие да го сфатат вашето. Ако дојде до судир, прекинете го разговорот и продолжете го пак кога и двајцата ќе бидете посмирени.

8. Не престанувајте да зборувате

Откако еднаш сте воделе разговор за дрогите, важно е пак да разговарате за тоа. Почнете навремено да разговарате со вашите деца за дрогите, и во секое време бидете расположени да зборувате со вашите деца за тој проблем. Важно е да ја засилите пораката а притоа да не изгледа дека „попувате“.

9. Поставете јасни граници

Децата обично очекуваат и ценат некои основни правила. Со тоа што активно ќе ги вклучите во поставувањето на правилата можете да ги поттикнете поодговорно да се придржуваат кон нив. Откако сте ги утврдиле тие правила, засилете ги и известете ги вашите деца за последиците од кршењето на правилата.

Разговарајте и заеднички договорете се за тоа како ќе постапат вашите деца ако се најдат во ситуации каде што има дрога. На пример, кажете им дека секогаш ќе дојдете да ги земете со кола ако треба, без оглед на тоа колку е часот. Меѓутоа, ставете им јасно на знаење дека е најдобро пред сè да не се доведуваат себеси во ситуација каде што постои веројатност дека ќе бидат изложени на дроги.

10. Сосредоточете се на позитивните работи

Погрижете се да го наградите доброто однесување на вашите деца и нагласете ги работите што тие добро ги прават. Поттикете ги да се чувствуваат добро во однос на себеси и ставете им до знаење дека заслужуваат почит и дека и самите треба да покажуваат почит.

За натамошни идеи околу тоа како можете полесно да разговарате со вашите деца за дрогите, посетете го местото на интернет australia.gov.au/drugs или јавете се на 1800 250 015.