Għandek bżonn aktar tagħrif dwar kif titkellem ma' uliedek dwar id-drogi?

Il-Gvern Awstraljan għadu kif illonċja t-tieni stadju tal-Kampanja Nazzjonali dwar id-Drogi, li hi immirata għall-utenti żgħażagħ tal-ecstasy u methamphetamine. Il-materjali Speċifiċi tal-Kampanja ġew żviluppati biex jgħinu ż-żgħażagħ u l-ġenituri jifhmu aktar l-effetti tal-użu illeċitu tad- drogi li jikkawżaw ħsara. Aktar tagħrif dwar il-Kampanja jista' jinkiseb minn **www.australia.gov.au/drugs** jew billi ċċempel 1800 250 015.

Wieħed mill-aktar diterrenti effettivi kontra l-użu tad-droga fost iż-żgħażagħ hu ġenitur li hu lest jqatta' ħin magħhom. Xi ħadd li jitkellem magħhom dwar il-ħbieb tagħhom, x'jiġri fl-iskola, l-isport li jilgħabu, x'jinteressahom.

Aktar mal-ġenituri u l-membri tal-familja jsiru nvoluti fil-ħajjiet tat-tfal, aktar iż-żgħażagħ iħossuhom pożittivi dwarhom infushom u aktar probabbilment ser jirrispondu b'mod favorevoli għall-opinjonijiet tal-famija tagħhom.

Hawn 10 modi kif tħajjar lil uliedek jitkellmu miegħek dwar id-drogi.

1. Ħu sehem attiv f'ħajjithom
Ara li issib ħin biżżejjed biex tqattgħu ma' uliedek. Interessa ruħek fl-attivitajiet tagħhom u organizza rutina biex tagħmel affarijiet magħhom. Jekk tqattgħu ħin bħala familja dan hu importanti, mod sempliċi kif tagħmel dan hu li tieklu flimkien kuljum. Meta joħorġu, staqsihom fejn sejrin jew ma' min ser jiltaqgħu.

2. Isma' lil uliedek
Urihom li int lest tismagħhom, dan ser jgħin lil uliedek iħossuhom aktar komdi jisimgħuk. Matul it-taħdita, ipprova tinterrompahomx jew taġixxi b'mod li ser iwaqqaf dak li tkunu qed tiddiskutu. Ħajjarhom jgħidulek dwar il-problemi tagħhom, u itlobhom jagħtuk ir-reazzjoni tagħhom dwar deċiżjonijiet tal-familja. Dan juri li tisma' l-opinjoni tagħhom.

3. Kun ta' eżempju tajjeb
Meta niġu għad-drogi, ma tistax tgħid 'agħmel kif ngħidlek, imma mhux kif nagħmel'. Jekk int stess tieħu d-drogi int ma tistax tistenna li uliedek jġibu ruħhom mod ieħor. Hu importanti li ma tistmax l-influwenza tal-imġieba tiegħek fuqhom inqas milli hi fil-fatt, aktar u aktar meta niġu għall-alkoħol jew tabakk, jew użu ħażin tal-mediċini.

4. Kun onest magħhom
Hi ħaġa naturali li mhux bilfors tkun taf kollox dwar id-drogi. Mela waqt li hu importanti li tkun infurmat, int m'għandekx tippretendi li għandek risposta għal kull mistoqsija. Kun lest li tgħid 'Ma nafx imma infittex tagħrif għan-nom tiegħek'. Jekk tkun onest u ċar dwar x'temmen, uliedek ser isibuha eħfef li jkunu onesti miegħek.

5. Agħżel il-ħin addattat
Kun żgur li ssib il-ħin addattat biex tiddiskuti d-drogi ma' uliedek, billi tfittex opportunitajiet naturali hekk kif jinqalgħu. Dan jista' jkun meta tkunu lkoll qed taraw it-TV, jew meta jkunu qed jitkellmu dwar xi ħadd fil-grupp tagħhom tal-ħbieb jew fl-iskola. Tħallix opportunità biex tirrijinforza l-messaġġ taħrablek.

6. Oqgħod kalm
Meta tiġi biex titkellem dwar id-drogi, hu importanti li toqgħod kalm u razzjonali, u hu importanti li ma tgħaġġibhomx . Ara li ma twaqqa' lil ħadd għaċ-ċajt jew toqgħod tippriedka, għax dan jista' jagħmel diskussjonijiet fil-futur dwar id-drogi aktar ibsin u uliedek anqas biss ikunu jridu jitkellmu dwarhom

7. Evita l-kunflitt
Hu diffiċli ssolvi problema, meta jkun hemm il-konflitt. Ipprova ara l-opinjoni tagħhom waqt li tħajjarhom jifhmu tiegħek. Jekk ikun hemm konfrontazzjoni, waqqaf it-taħdita u erġa' tkellem dwarha meta tkunu t-tnejn aktar kalmi.

8. Ibqa' tkellem
Hekk kif kellek diskursata dwar id-drogi hu importanti li jkollok oħra. Ibda kellem kmieni lil uliedek dwar id-drogi, u kun lest li titkellem ma' uliedek dwar il-problema f'kwalunkwe ħin. It-tisħiħ tal-messaġġ hu importanti, mingħajr ma tagħmel paniġierku

9. Issettja limiti ċari
Normalment l-ulied jistennew u japprezzaw xi regoli bażiċi. Jekk ikunu involuti b'mod attiv fl-issettjar tar-regoli, int tista' tħajjarhom li jieħdu aktar responsabbiltà li jobduhom. Hekk kif tiddeċiedu x'inhuma r-regoli, inforzahom, u ara li uliedek jkunu jafu l-konsegwenzi jekk jiksruhom.

Iddiskuti u ftiehem ma' uliedek x'għandhom jagħmlu jekk isibu ruħhom f'sitwazzjonijiet fejn ikun hemm id-drogi. Per eżempju, ara li jkunu jafu li int dejjem lest tmur għalihom jekk għandhom bżonn, hu x'inhu l-ħin. Imma, agħmilha ċara li l-ewwelnett ikun aħjar li ma jpoġġux ruħhom f'sitwazzjoni fejn x'aktarx ikunu esposti għad-drogi

10. Iffoka fuq l-affarijiet pożittivi
Ara li tippremja l-imġieba tajba ta' uliedek u enfasizza l-affarijiet li jagħmlu sew. Ħajjarhom iħossuhom pożittivi dwarhom infushom u għarrafhom li jistħoqqilhom ir-rispett u għandhom juru rispett huma stess.

Għal aktar idejat dwar kif tħossok komdu meta titkellem ma' uliedek dwar id-drogi, żur il-websajt **australia.gov.au/drugs** jew ċempel 1800 250 015.