



## **Potrzebujesz więcej informacji o tym, jak rozmawiać ze swoimi dziećmi na temat narkotyków?**

Rząd australijski rozpoczął drugi etap Krajowej Kampanii Narkotykowej, inicjatywę skierowaną do młodych użytkowników ekstazy i metamfetaminy. Dla celów tej kampanii opracowano specjalne materiały, które mają pomóc młodym ludziom i rodzicom lepiej zrozumieć szkodliwe skutki używania niedozwolonych narkotyków. Więcej informacji na temat kampanii znaleźć można na stronie internetowej [www.australia.gov.au/drugs](http://www.australia.gov.au/drugs) lub dzwoniąc pod numer 1800 250 015.

Jednym z najskuteczniejszych czynników powstrzymujących młodych ludzi przed używaniem narkotyków są rodzice, którzy gotowi są poświęcić im czas – ktoś, kto rozmawia z nimi na temat ich przyjaciół, co się dzieje w szkole, uprawianych przez nich sportów i o tym, co ich interesuje.

Im bardziej rodzice i członkowie rodziny angażują się w życie dzieci, tym pozytywniej młodzi ludzie myślą o sobie i tym większa jest szansa, że przychylnie zareagują na poglądy rodziny.

### **Jest 10 sposobów zachęcenia twoich dzieci do rozmawiania z tobą na temat narkotyków.**

#### **1. Bierz czynny udział w ich życiu**

Dopilnuj, by znaleźć czas na spędzenie go ze swoimi dziećmi. Zainteresuj się ich zajęciami i ustal rutynę robienia rzeczy wspólnie z nimi. Ważne jest, by spędzać czas, jako rodzina. Prostym sposobem na to są codzienne wspólne posiłki. Kiedy dzieci wychodzą, zapytaj ich, dokąd idą i z kim będą przebywać.

#### **2. Słuchaj, co mówią dzieci**

Pokazanie, że chcesz ich wysłuchać, pomoże twoim dzieciom chętniej wysłuchać ciebie. W czasie rozmowy staraj się nie przerywać lub reagować w sposób, który przerwie rozmowę na omawiany temat. Zachęcaj je do mówienia ci o swoich problemach i proś o ich udział w decyzjach rodzinnych. Okażesz w ten sposób, że cenisz ich zdanie.

#### **3. Bądź dla nich przykładem**

W przypadku narkotyków, nie ma czegoś takiego, jak “Rób, co ci mówię, a nie to, co ja robię”. Jeśli samemu bierzesz narkotyki, nie możesz oczekiwać od dzieci, żeby zachowywały się inaczej. Jest ważne nie lekceważyć wpływu swojego zachowania na nie, zwłaszcza, jeżeli chodzi o alkohol lub papierosy, albo nadużywanie leków.

#### **4. Bądź z nimi szczery**

Jest naturalne, że niekoniecznie wiesz wszystko o narkotykach. Więc, jakkolwiek ważne jest być dobrze poinformowanym, nie powinieneś udawać, że znasz odpowiedź na każde pytanie. Bądź gotów powiedzieć „Nie wiem, ale się dowiem dla ciebie”. Jeżeli jesteś uczciwy i jasno mówisz, co myślisz, łatwiej będzie twoim dzieciom szczerze z tobą rozmawiać.

### **5. Wybierz właściwy moment**

Postaraj się wybrać właściwy moment na rozmowę o narkotykach ze swoimi dziećmi, szukając naturalnej okazji do poruszenia tematu. Może to być w czasie oglądania telewizji, lub kiedy dziecko opowiada o kimś z przyjaciół lub o koledze ze szkoły. Nie pozwól, by umknęła ci dobra okazja wzmocnienia twojego argumentu.

### **6. Zachowaj spokój**

Kiedy dochodzi do rozmowy o narkotykach, ważne jest zachować spokój i rozsądek i nie reagować zbyt ostro. Uważaj, żeby nie ośmieszać ani pouczać, bo może to utrudnić przyszłe rozmowy o narkotykach i wywołać u dzieci opór, by o tym w ogóle z tobą rozmawiać.

### **7. Unikaj konfliktu**

Trudno jest rozwiązać problem, jeżeli jest konflikt. Postaraj się zrozumieć ich punkt widzenia, równocześnie zachęcając je do zrozumienia twojego. Jeśli dojdzie do konfrontacji, przerwij rozmowę i powróć do niej, kiedy się oboje uspokoiacie.

### **8. Podtrzymuj rozmawianie o tym**

Kiedy już mieliście rozmowę o narkotykach, ważne jest, by odbyć następną. Zaczynij rozmawiać z dziećmi o narkotykach wcześniej i bądź gotów rozmawiać z nimi o tym w każdej chwili. Ważne jest umacnianie swoich argumentów przy równoczesnym unikaniu pouczania.

### **9. Wyznacz wyraźne granice**

Generalnie dzieci oczekują pewnych podstawowych zasad doceniają je. Włączając je aktywnie do ustalania tych zasad, możesz zachęcić je do przyjęcia większej odpowiedzialności za stosowanie się do nich. Kiedy już ustaliliście te zasady, wprowadź je w życie i wyjaśnij swoim dzieciom konsekwencje ich złamania.

Przedyskutuj i umów się z dziećmi, jak powinny reagować, gdy znajdą się w sytuacji obecności narkotyków. Na przykład, powiedz im, że je zawsze odbierzesz, bez względu na godzinę. Tym niemniej, powiedz jasno, że lepiej jest unikać sytuacji, w której mogą zetknąć się z narkotykami.

### **10. Koncentruj się na stronach pozytywnych**

Dopilnuj, by nagradzać dobre zachowanie dzieci i podkreślaj rzeczy, które robią dobrze. Zachęcaj je do tego by były z siebie zadowolone i mów im, że zasługują na szacunek i że powinny również okazywać szacunek.

W celu zdobycia dodatkowych pomysłów, jak swobodnie rozmawiać ze swoimi dziećmi na temat narkotyków, odwiedź stronę [www.australia.gov.au/drugs](http://www.australia.gov.au/drugs) lub zadzwoń pod numer 1800 250 015.