



Da li vam treba više informacija o tome kako sa svojom decom razgovarati o drogama?

Australijska vlada je upravo otpočela drugu fazu kampanje 'National Drugs Campaign', koja je usmerena na mlade korisnike 'ekstazi' i 'metamfetamin' droga. Pripremljeni su posebni materijali za kampanju, kako bi se pomoglo mladim ljudima i roditeljima da bolje razumeju štetne posledice zabranjenih droga. Više informacija o kampanji možete naći na www.australia.gov.au/drugs ili pozovite 1800 250 015.

Jedan od najvažnijih faktora kad je reč o odvrćanju mladih od droga, jeste uloga roditelja koji su spremni da provedu vreme sa decom. Neko ko govori sa njima o njihovim drugovima, o tome šta se dešava u školi, o sportovima koje igraju, o stvarima koje ih interesuju. Što su više roditelji i drugi članovi porodice uključeni u život dece, mladi ljudi će pozitivnije misliti o sebi i biće spremniji da povoljno reaguju kad su u pitanju stavovi porodice.

Ovde je navedeno 10 načina kako da podstaknete svoju decu da sa vama razgovaraju o drogama.

1. Imajte aktivnu ulogu u njihovom životu

Potrudite se da odvojite vreme koje ćete provesti sa svojom decom. Pokažite interesovanje za njihove aktivnosti i redovno radite stvari zajedno. Važno je provesti vreme kao porodica – jednostavan primer za to je ako imate zajedničke obroke svaki dan. Kada izlaze vani, pitajte ih gde idu i sa kim će biti.

2. Slušajte ih kad govore

Kada im pokažete da želite da ih slušate, to će im pomoći da se osećaju komotno da slušaju vas dok govorite. Dok razgovarate, probajte da ih ne prekidate niti da reagujete na način koji bi prekinuo vašu diskusiju. Ohrabrite ih da vam kažu svoje probleme i tražite njihovo učešće u porodičnim diskusijama. To pokazuje da vi cenite njihovo mišljenje.

3. Budite uzor

Kada se radi o drogama, ne može da važi 'radi što ti kažem, ali ne radi to što ja radim'. Ako i sami uzimate droge, ne možete očekivati da se deca ponašaju drukčije. Važno je da ne potcenite uticaj svog ponašanja na decu, naročito kada se radi o alkoholu i cigaretama, ili o zloupotrebi lekova.

4. Budite iskreni sa njima

Normalno je da vi ne morate sve znati o drogama. Premda je važno da budete informisani, nemojte se pretvarati da imate odgovor na svako pitanje. Budite spremni da kažete 'ja ne znam ali ću pronaći za tebe'. Ako ste iskreni i otvoreni prema njima, deci će biti lakše da budu iskrena sa vama.

5. Izaberite momenat

Potrudite se da pronadjete pravi momenat da sa decom razgovarate o drogama, čekajući normalnu priliku za to. To može biti vreme kada svi zajedno gledate televiziju, ili kada oni govore o nekom iz njihovog društva ili škole. Ne dozvolite da propustite priliku da podvučete poruku.

6. Budite smireni

Kada se razgovara o drogama, važno je biti smiren i racionalan, i važno je ne preterivati. Nemojte da se podsmevate ili držite pridike, jer to može otežati svaku buduću diskusiju o drogama i učiniti da vaša deca stvore veći otpor da uopšte govore na tu temu.

7. Izbegavajte konflikt

Teško je rešiti problem ako postoji konflikt. Probajte da razumete njihove stavove i u isto vreme ih podstaknite da oni razumeju vaše. Ako dodje do neslaganja, prekinite razgovor i vratite se istoj temi kada ste i vi i vaše dete smireni.

8. Razgovarajte češće

Kada jednom počnete diskusiju o drogama, važno je da opet o tom razgovarate. Razgovore o drogama počnite sa svojom decom u ranijoj fazi i budite spremni da na istu temu razgovarate u bilo kom trenutku. Naglašavanje poruke je važno ali od toga ne treba praviti 'lekciju'.

9. Postavite jasne okvire

Deca uglavnom očekuju i poštuju neka osnovna pravila. Ako ih aktivno uključite u postavljanje tih pravila, možete ih podstaći da budu još odgovorniji u pridržavanju istih. Kad ste se već dogovorili oko pravila, zahtevajte da se poštuju i stavite deci do znanja kakve su posledice ako pravila prekrše.

Prodiskutujte i dogovorite se oko načina kako će se deca ponašati u situacijama gde ima droga. Na primer, recite im da ćete uvek doći po njih kada je potrebno, bez obzira na vreme. Ipak, objasnite im da je bolje da na prvom mestu sebe ne stavljaju u situaciju gde bi bili izloženi drogama.

10. Skoncentrišite se na pozitivne stvari

Pohvalite dobro ponašanje vaše dece i naglasite stvari koje oni dobro rade. Ohrabrite ih da misle dobro o sebi i stavite im do znanja da zaslužuju poštovanje i da i oni treba da pokažu poštovanje u odnosu na druge.

Za dalje ideje o tome kako slobodno razgovarati sa decom o drogama, posetite vebsajt australia.gov.au/drugs ili pozovite 1800 250 015.