

10 načina za podsticanje mladih ljudi da sa vama razgovaraju o drogama

1. Budite deo njihovog života

Uvek odvojite vremena za svoju decu. Interesujte se za ono što njih interesuje i odredite ustaljeno vreme za zajedničke aktivnosti. Ne plašite se da pitate gde vaš tinejdžer ide i sa kim će biti. Važno je provoditi vreme zajedno, kao porodica. Na primer, pokušajte da razgovarate i jedete zajedno svakog dana i nađite druge mogućnosti da uživate u zajednički provedenom vremenu, kao porodica.

2. Saslušajte ih

Pokazujući volju da ih saslušate, vi ćete pomoći vašoj deci da se osećaju komotnije sa vama i da kada treba oni vas saslušaju. Pitajte ih za njihovo mišljenje kada se donose porodične odluke. Time ćete pokazati da pridajete važnosti njihovom mišljenju. Pokušajte da ih ne prekidate i ne reagujete na način koji će sprečiti dalju diskusiju (npr. nervozno, nestrpljivo, pridikovanjem, zgražavanjem, podsmevanjem i sl.). Dajte im podršku kako bi se osjećali slobodnim da vam govore o svojim problemima.

3. Budite uzor ponašanja

Kada je reč o nezakornim drogama, ne važi izreka "radi kako ti kažem, ne kako ja radim". Ako vi uzimate nezakornite droge, ne možete očekivati od vašeg deteta da uzme u obzir vaš savet. Ne potcenjujte moguću uticaj vašeg ponašanja na vašu decu. Naročito ako koristite duvan ili zloupotrebljavate alkohol i lekove.

4. Budite iskreni

Važno je biti informisan, ali se nemojte pretvarati da sve znate. Budite spremni da kažete: "Ne znam, ali ću pokušati da saznam i potražiti odgovor." Budite iskreni i jasni u ispoljavanju vaših stavova tako da vašoj deci bude lakše da budu sa vama iskreni.

5. Odaberite pravi momenat

Odaberite pravi momenat da razgovarate na ovu temu, koristeći situacije koje nastanu prirodnim tokom zbivanja. Do toga može doći kada gledate televiziju, dok razgovarate o nekome iz škole ili kad im dajete odgovor na nešto o čemu je takođe bilo teško razgovarati.

6. Budite smireni (staloženi)

Biti smiren i razborit je takođe važno. Nemojte da pre nagljujete. Zapamtite da ljutnja i eksplozivne, impulsivne reakcije mogu samo da zatvore vrata daljoj komunikaciji, odnosno, da učine da izgubite kontakt sa detetom. Eksplozivne reakcije su znak slabosti i nisu dobra pozicija za uspešan uticaj na mlade.

7. Izbjegavajte konflikta (sukoba)

Kada postoji konflikt, teško je rešiti problem. Pokušajte da shvatite njihov stav, i podstičite ih da shvate vaš. Ukoliko dođe do sukoba, prestanite sa razgovorom i nastavite čim ste oboje smireniji. Ne ustručavajte se da izgovorite reč- izvini.

8. Nastavite da razgovarate

Kada ste već jednom razgovarali, važno je da to ponovo uradite. Budite uvek spremni da razgovarate o drogama sa vašom decom, i počnite što ranije.

9. Tačno utvrdite granice

Većina mladih ljudi očekuje i ceni neka osnovna pravila. Time što im se dozvoli da učestvuju u određivanju tih pravila, daje im podsticaj da budu odgovorniji pri poštovanju pravila. Kada jednom zajedno ustanovite pravila i dogovorite se o posledicama njihovog nepoštovanja - primenjujte ih.

Smislite način i dogovorite se o tome kako mladi ljudi da reaguju ukoliko se nađu u situaciji gde su izloženi drogama. Na primer, stavite im do znanja da ste spremni da dođete po njih ukoliko im je to potrebno čak i ako je veoma kasno.

Međutim, u potpunosti im objasnite da biste više voleli da oni sebe i ne dovedu u situaciju gde mogu da budu izloženi nezakonitim drogama.

10. Koncentrišite se na pozitivne stvari

Potrudite se da ne reagujete samo na greške svoje dece, na ono čime niste zadovoljni. Pohvalite vašu decu kada se dobro ponašaju, i naglasite one stvari koje dobro rade. Podržavajte ih u tome da o sebi imaju dobro mišljenje, i ponašajte se prema njima s poštovanjem.