

Pomozite deci da odbiju uzeti droge

Ne postoji način da zaštitite decu od saznanja da ilegalne droge, alkohol i duvan postoje. Ipak, možete pomoći svom detetu da nauči odbiti ponudu da proba droge.

Pre nego počnete raditi sa detetom na ovom pitanju, postoji jedna stvar koju trebate znati. Deca obično ne uzimaju drogu od nepoznatih ljudi. Najčešće deca drogu dobijaju od prijatelja. To i jeste najteže: naučiti dete da je u redu reći NE prijatelju, osobi od koje traži potvrdu ispravnosti svojih postupaka, prihvatanje i zabavu. Ohrabrujte svoju decu da izbegavaju sklapati prijateljstva i provoditi vreme u društvu dece koja koriste droge.

Odličan način da pomognete detetu u pripremi za situacije u vezi sa drogom jeste i predviđanje mogućih situacija-glumljenje uloga- skupa s njima. Važno je da vežbate ove scenarije mogućih situacija sa detetom pre nego se stvarna situacija zbilja desi.

Zapamtite, tinejdžeri retko vrše verbalni pritisak ili pokušavaju prisiliti jedni druge na uzimanje droga ili opijanje. Najčešći način jeste ponuda. "Pritisak vršnjaka" je više stvar unutrašnje prirode. Naprimera, ako vaše dete vidi druge tinejdžere sa kojima želi biti prijatelj kako uživaju pijući ili uzimajući droge osetiće potrebu da im se pridruži u tome. Dete također može biti uplašeno da će drugi tinejdžeri pomisliti da je on/ona manje cool ako im se ne pridruži u uzimanju droge. Stoga, prilikom razrade scenarija za situacije sa drogama, imajte to na umu.

Možete koristiti sledeće scenarije kao početnu osnovu, ali kreirajte i nove koji imaju osnov u životu vašeg deteta:

1. Sin odlazi na zabavu u kuću svog prijatelja i neko je donio bocu votke i nekoliko boca piva. Na zabavi je puno tinejdžera, među kojima je i grupa učenika viših razreda, koji piju i koji vašeg sina nude alkoholom. Odglumite ulogu starijeg tinejdžera ili prijatelja vašeg sina koji mu slučajno nudi limenku piva ili čašu alkoholnog pića.

Pomozite vašem sinu da razvije čvrst, ali prijateljski način odgovaranja na ove ponude. Uverite ga da će pravi prijatelji poštovati njegovu odluku da ne uzme alkohol. Podsećajte sina da su ljudi uglavnom fokusirani na sebe i svoje ponašanja, tako da im ne ostaje puno vremena da obraćaju pažnju na druge.

Mogući odgovori:

"Ne, hvala."

"Hvala, ali ne koristim to."

"Neću, okej sam. Hvala."

"Ne, hvala. U timu sam..... i ne želim rizikovati."

"Neću, treniram.... "

"Neću, brzo odlazim"

2. Kćer vam je u kući svoje prijateljice sa grupom svojih vršnjakinja. Neka od njih je donela džoint i nudi druge. Odglumite ulogu osobe koja nudi džoint grupi.

Pomozite kćerki da razvije čvrst, ali prijateljski način odgovaranja na ovakve ponude. Uverite je da će prave prijateljice poštovati njenu odluku da ne proba droga. Podsećajte kćer da su ljudi uglavnom fokusirani na sebe i svoje ponašanja, tako da im ne ostaje puno vremena da obraćaju pažnju na druge.

Mogući odgovori:

"Ne, hvala. Ne koristim to"

"Ne, hvala. U timu sam...i ne želim rizikovati"

"Neću. Treniram..."

"Neću. Ponekad me testiraju na poslu/školi i ne želim rizikovati"

"Ne hvala. Ne sviđa mi se kako to utiče na ljudsko ponašanje"

Vaša deca trebaju biti pripremljena na proteste vršnjaka. Preporučite im da se u ovim situacijama koriste tehnikom "pokvarene ploče" - samo neka nastave ponavljanje razloga zašto ne žele piti, pušiti ili uzeti drogu. Mogu pokušati promijeniti temu ili ako ništa ne dovodi do rezultata, reći da moraju ići kući ili zamoliti prijatelje da odu.