

Razgovor sa djecom o

# DROGI





## DROGA

Jedna od najvažnijih odgovornosti odrastanja je sazrijevanje u samostalnu osobu. To tinejdžerima nije lako i može izazvati mnogobrojne konfliktne situacije. Konačno, kao roditelji, ključne ste osobe u životu tinejdžera, koji počinju biti tvrdoglavi i distanciraju se. Pravila ponašanja i granice tolerancije se trebaju dogovoriti i provoditi. Ovaj primjer se bavi odnosom prema drogama. Ovo poglavlje pruža brojne mogućnosti roditeljskih pravila i jednostavno ih pokušajte sami primijeniti. Istovremeno, tema vam pruža priliku da iznesete svoje stavove. Ovakvo djelovanje predstavlja osnovu demokratskog građanstva. Međutim, u direktnom razgovoru sa vašom djecom, najbolje bi bilo da pokušate sa primjenom ja-poruka ([strana 6](#)).

Nakon rođendanske zabave, Vaša kćerka Sofia se vraća kući teturajući. Petnaestogodišnjaci su pili alkohol i osjećate miris kanabisa.

*Kako biste reagovali? Odaberite jednu od ponuđenih opcija.*



Idite na [stranu 3!](#)



Idite na [stranu 4!](#)



Idite na [stranu 5!](#)

**Ako primjetite sljedeće oblika ponašanja trebate biti svjesni, te shvatiti ih kao upozorenje i pokušati uključiti tinejdžere u razgovor:**

- Iznenada vaša djeca loše uče u školi.
- Njihov ritam spavanja se mijenja.
- Vaša djeca se povlače i izbjegavaju vas.
- Vaša djeca mijenjaju prijatelje ili u potpunosti gube kontakt sa njima.
- Pokazuju nedostatak interesa za svoje hobije.
- Vaša djeca imaju neobično snažne emocionalne fluktuacije/promjene i malu ili nikakvu želju za bilo čim.
- Vaša djeca troše više novca nego inače.

Te bi promjene mogle biti dio normalnog razvoja tokom puberteta. Zato je najbolje da ne paničarite, već da nastavite razgovore kako biste saznali više o razlozima koji stoje iza ovih promjena.

**Dodatne informacije:**

<https://www.webmd.com/mental-health/addiction/tc/teen-alcohol-and-drug-abuse-topic-overview#1>

<https://www.drugabuse.gov/publications/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment-research-based-guide/principles-adolescent-substance-use-disorder-treatment>

<http://youthondrugs.com/>



Preporučljivo je razgovor započeti smireno. Razmatrajući ovo osjetljivo pitanje, možda biste željeli opisati svoje viđenje situacije i osjećaje koje ta situacija u vama izaziva:

„Kad si se sinoć vratila kući sa rođendana, osjetio sam miris alkohola i kanabisa. Prepao sam se kada sam vidio da teturaš.“

Objasnite joj kakve posljedice može prouzrokovati droga:

„Droge mogu snažno djelovati na tvoj um, što znači da bi pod njihovim utjecajem mogla raditi stvari koje inače ne bi radila i zbog kojih bi kasnije mogla zažaliti. Droga ne samo da nije dobra za tvoje zdravlje, nego može izazvati ovisnost i oštetiti ti mozak.“

Na ovaj način ste formulisali kompletnu ja-poruku. Daljnje informacije i vježbe o ja-porukama možete pronaći na [strani 6 i 7](#).

Kako se razgovor mogao nastaviti? Na [strani 10](#) ćete pronaći više savjeta za konstruktivan razgovor .



Nije korisno forsirati razgovor baziran na emocijama, jer bi se vjerovatno završio ukorima i svađom. Slično tome, nije preporučljivo pokušati u razgovor uključiti svoju pijanu kćer. Tada je najbolje podijeliti zabrinutost sa svojom kćerkom i odgoditi detaljniju raspravu za kasnije. Pošaljite ja-poruku ([strana 6](#)), koja možda zvuči ovako:

„Pijana si i to me brine. Međutim, sada nije vrijeme za raspravu o tome.“

Prijetnje, koje se ne mogu sprovesti (kao u ovom primjeru) ili optužbe, mogu dovesti do toga da se vaša kćerka sve više udaljava i povuče u sebe. Najvjerovatnije ona neće htjeti otvoreno razgovarati s vama.

Stoga vrijedi sačekati da se emocije smire kako bi se započeo smislen razgovor.

Savjete za konstruktivan razgovor možete pronaći na [strani 10](#).

Želim da saznam da li Sofija ima još onog što je uzela!



Tajne provjere narušavaju odnos povjerenja koji prirodno postoji između roditelja i djece. Potreba za ličnom privatnošću je posebno izražena tokom puberteta, a provjere ličnih stvari vaše kćeri najvjerojatnije uzrokuju njenu ogorčenu reakciju. Umjesto toga, budite mirni čak i kad vam je teško biti smiren. Prvo pokušajte otkriti je li vaša kćerka zaista uzimala drogu. Jednostavno pitajte Sofiju direktno i predočite joj svoje brige u obliku ja-poruke ([strana 6](#)).

Ako je vaša sumnja potvrđena, pokušajte da razjasnite da li konzumiranje droga predstavlja maloljetničku radoznalost. Ako je to slučaj, ne treba pretjerivati, već jasno objasniti svoj stav i ukazati na opasnosti upotrebe droga.

Ako se Sofija više ne može oduprijeti drogama i ako bi joj konzumiranje droga trebalo pomoći u rješavanju ličnih problema, možda je na putu da postane ovisnik.

Ako je to slučaj, trebali biste potražiti stručnjaka (npr. ljekara ili stručnjaka iz lokalnog centra za prevenciju ovisnosti). Štoviše, važno je objasniti svojoj kćerki dobrobiti takvog savjetovanja. Također bi moglo biti korisno pružiti joj priliku da razgovara sa stručnjakom licem u lice.

Apsolutno je neophodno da potražite stručnu pomoć ako:

- ste primijetili da su vaša djeca u riziku da postanu kriminalci,
- se događaju nesreće,
- škola prijeti protjerivanjem,
- škola ili poslodavac insistiraju na liječenju.

Na [strani 10](#) možete pronaći savjete / prijedloge razgovora o drogama .

## Ja poruke

Pokušajte često slati „Ja-poruke“. U tim porukama izražavate svoja osjećanja, misli i očekivanja. Efikasna Ja-poruka sastoji se od tri dijela:

1. opis (neprihvatljivog) **ponašanja**
2. **osjećaje** roditelja / pošiljaoca
3. praktični **učinak** djetetovog ponašanja na roditelja / pošiljatelja

Ponašanje je ono što vaše dijete čini ili kaže. Jednostavno opišite šta je neprihvatljivo ponašanje. Budite oprezni: nemojte suditi / procjenjivati, niti tumačiti ovo ponašanje!

U drugom koraku procijenite svoja osjećanja izazvana takvim ponašanjem. Šta osjećam? Morate iskreno saopštiti. Iskrenost i ne skrivanje osjećanja iziskuje veliki napor. Na taj način vaše dijete može razumjeti zašto takvo ponašanje nije prihvatljivo i da se mora promijeniti.

Vaše dijete mora znati zašto je njegovo ponašanje problem i zbog čega je neprihvatljivo. Isto tako morate navesti konkretne i praktične posljedice ovakvog ponašanja. Štoviše, ovo neprihvatljivo ponašanje izaziva druge negativne efekte (gubitak vremena ili novca, više posla za vas, sprječavajući vas da radite druge stvari koje volite ili morate raditi, itd.).

### Zapamtite:

**Ja-poruka = ponašanje + osećanja + efekat**

Na sljedećoj strani ćete naći neke zadatke za vježbanje svojih Ja-poruka!



### Primjeri prakse<sup>1</sup>

Zamislite sljedeće situacije. Zapišite kako biste uobičajeno reagovali. Zatim pokušajte pronaći Ja-poruku sa njena tri dijela. Uporedite svoju Ja-poruku s vašom uobičajenom reakcijom. Šta bi Ja-poruka mogla promijeniti u komunikaciji s vašim djetetom? Uporedite svoju Ja-poruku s prijedlozima.

- **Djeca kasne**



i obećao da će po završetku nastave doći kući. Sada dolazi sa sat vremena zakašnjenja, a da se pri tome nije javio da će kasniti.

Šta biste rekli? Kako generalno reagirate u ovoj situaciji?

---



---

#### Probajte naći efektivnu Ja-poruku:

opis (bez procjene) djetetovog ponašanja	Vaši <b>osjećaji</b> uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični <b>efekti</b> djetetovog ponašanja



Uporedite ovo sa vašom uobičajenom reakcijom. Šta to Ja-poruka mijenja u razgovoru sa vašim djetetom?

---

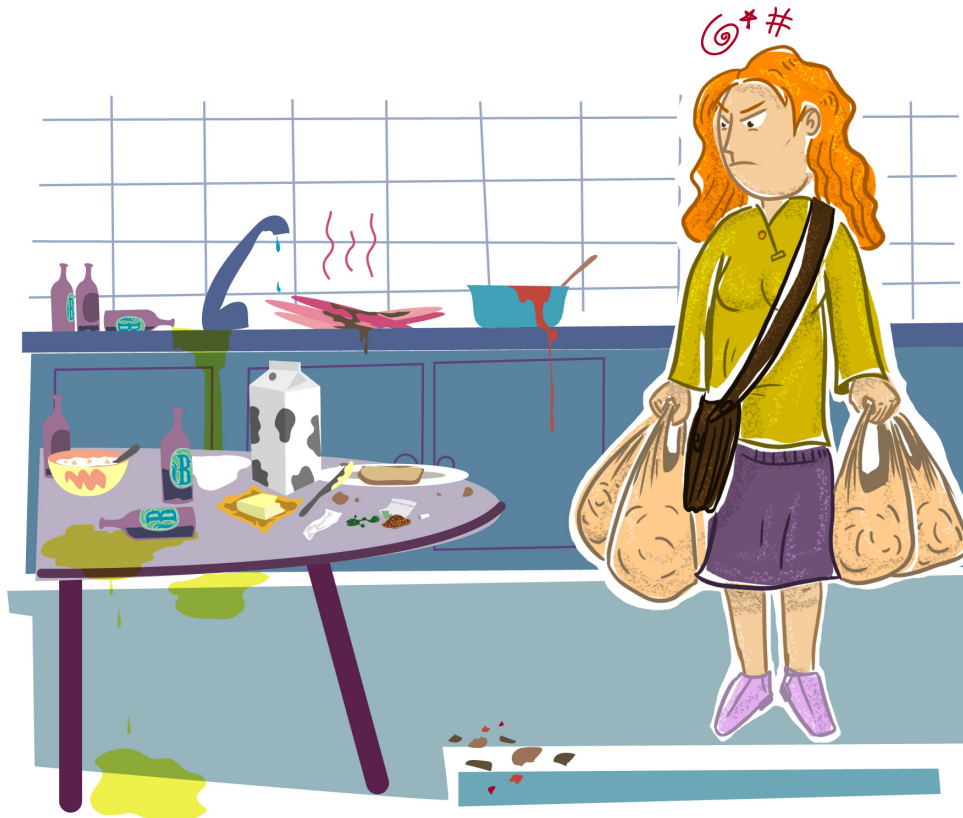


---

### Neke Ja-poruke:

opis (bez procjene) djetetovog ponašanja	Vaši <b>osjećaji</b> uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični <b>efekti</b> djetetovog ponašanja
<i>Kada si kasnio iz škole, a nisi me nazvao/la da ćeš kasniti...</i>	<i>... veoma sam zabrinuo/la za tebe i da se možda nešto nije dogodilo.</i>	<i>Toliko sam bio/la uznemiren/a, da nisam mogao/la raditi</i>

### • Kuhinja u neredu



Kada dođete kući nakon kupovine i zateknete kuhinju u velikom neredu, shvatite da su se vaša djeca tek probudila i da nakon doručka nisu počistili kuhinju.

Šta biste rekli? Kako uobičajeno reagirate u takvoj situaciji?

---



---

**Pokušajte naći učinkovitu Ja-poruku:**

opis (bez procjene) djetetovog ponašanja	Vaši <b>osjećaji</b> uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični <b>efekti</b> djetetovog ponašanja

Uporedite ovo sa vašom uobičajenom reakcijom. Šta to Ja-poruka mijenja u razgovoru sa vašim djetetom?

---



---

**Neke Ja poruke:**

opis (bez procjene) djetetovog ponašanja	Vaši <b>osjećaji</b> uzrokovani takvim ponašanjem	Konkretni i praktični <b>efekti</b> djetetovog ponašanja
<i>Kada sam se vratio/la iz kupovine u kuhinji su bili prljavi tanjiri i sto nije bio pospremljen.</i>	<i>Razočaran/a sam jer ...</i>	<i>... morao/la sam pospremiti tvoj nered i suđe staviti u mašinu za pranje suđa, umjesto da se odmaram, jer je vikend. Radije bi da sam čitao/la novine.</i>

## Važni savjeti i prijedlozi za razgovor o drogama

- Ciljano planirajte da slobodno vrijeme provedete sa svojom djecom, kako bi se međusobno slušali i razgovarali. Pokušajte ovako učestvovati u životu svoje djece, kako bi im dali do znanja: „Važni ste mi i važno mi je da ste dobro i na sigurnom.“
- Ukoliko sumnjate da tinejdžeri konzumiraju ilegalne droge, pokušajte mirno razgovarati, bez stresa. Unaprijed razmislite o kojim stvarima želite razgovarati i šta želite saznati.
- Ukoliko želite dobiti otvorene i iskrene odgovore, izbjegavajte da svoje tinejdžere kažnjavate izolacijom i optužbama punim ogorčenja na njih. Zbog mnogih fizičkih i emocionalnih promjena u životu tinejdžera, oni se već osjećaju nesigurno i stoga posebno razdražljivo reaguju na ljutnju svojih roditelja. Izuzetno je preporučljivo komunicirati sa Ja-porukama (više informacija na [stranici 6](#), pri čemu dijelite vlastita zapažanja i osjećaje. Usredotočite se na učinke njihovih postupaka.
- Informišite i educirajte se o korištenju droga i njihovim posljedicama općenito, a posebno o vrstama droga koje vaša djeca mogu (potencijalno) uzimati. Vaše vlastito neznanje može samo pobuditi strahove.
- Kada govorite o drogama, trebali biste jasno izraziti svoje mišljenje i stav: Upotreba droga može imati vrlo štetne učinke na vaše zdravlje, posebno na zdravlje tinejdžera. Pod utjecajem droga, mogu se raditi stvari koje čovjek ne bi radio u svjesnom stanju i zbog kojih bi kasnije mogao požaliti.
- Uz to, važno je jasno prepoznati i biti svjestan vlastitih navika po ovom pitanju. Ne izbjegavajte razgovor o tome i svojim djelovanjem budite primjer ponašanja: umjereno konzumirajte alkohol, i ako pušite, pokušajte se suzdržati u zatvorenim prostorijama ili automobilima.
- Dogovoriti se sa adolescentima daleko je efikasnije od prijetnji (npr. pokušati dogovoriti period apstinencije od konzumacije). Ipak, od tinejdžera ne očekujte previše. Za početak je dovoljno da dobijete informaciju o njihovim navikama konzumiranja.
- U razgovorima nemojte biti fokusirani samo na konzumiranje droga. U svakom periodu života, koji može biti i vrlo težak, postoji nešto lijepo što može utjecati na pozitivan odnos između roditelja i djece.
- Ukoliko ne možete doprijeti do tinejdžera i bojite se da njihove navike ovisnosti mogu preći granice, trebali biste potražiti stručnu pomoć. To može uključivati vašeg ljekara, ali i stručnjake iz centra za liječenje ovisnosti.

**“Razgovori sa djecom o drogama” je baziran na sljedećim izvorima:**

<sup>1</sup> Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne, 143 ff

Die Stellen zur Suchtprävention im Kanton Zürich. 2016. *Trinken, Rauchen, Kiffen. Abhängigkeit bei Jugendlichen vermeiden. Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen*. Broschüre, 5. überarb. Aufl.

Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne.

Nolan, Virginia. 2016. «*Mein Kind kiff. Was nun?*» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Februar. retrieved 10.11.2016.

<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/psychologie/mein-kind-kiff-was-nun>